આરોગ્ય
વધવું
મળવું
અને
કેળવું



લેખક :
ડૉ૰ હરિપ્રસાદ દેસાઈ

સંદેશ પ્રકાશન મંદિર: પુસ્તક ૭ મું

આરોગ્ય

તનનું, મનનું અને દેશનું

લેખક:
ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ



પ્રકાશક:
"સંદેશ લિમિટેડ" વતી
નંદલાલ ચુનીલાલ બોડીવાળા

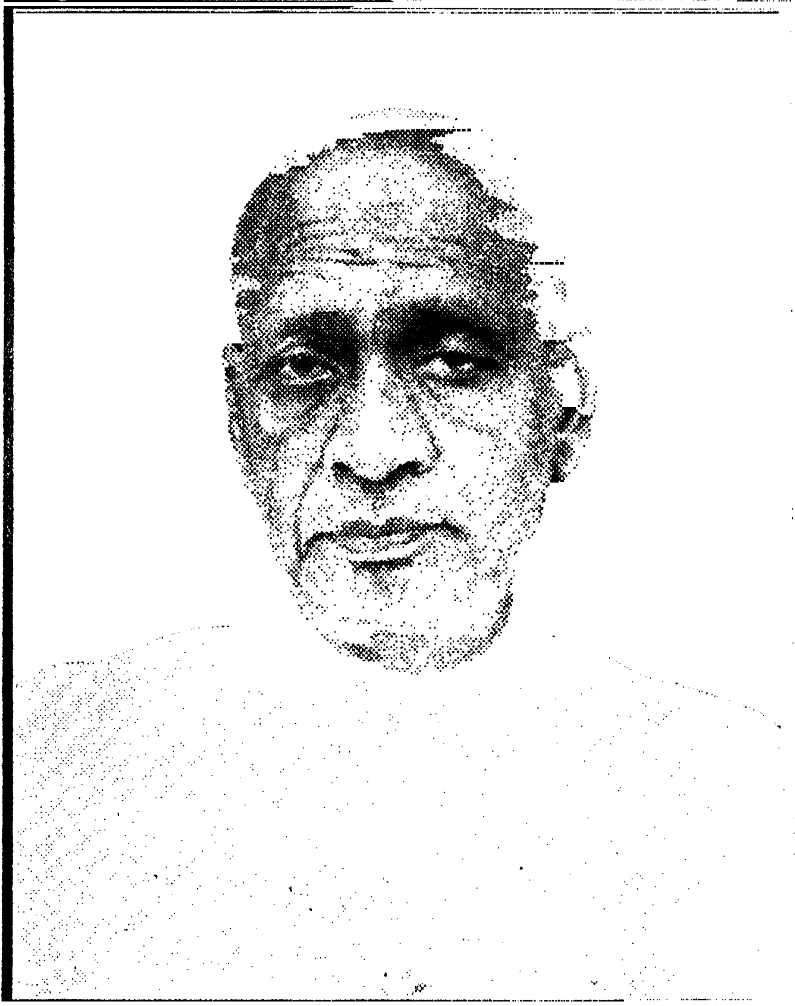
સોલ એજન્ટ:
એન. એમ. ઠક્કરની કું.
બુકસેલર્સ: પબ્લીશર્સ:
૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ ૨.

પ્રથમ આવૃત્તિ] કિંમત રૂા. ૩-૪-૦ [સને ૧૯૪૪
પ્રત: ૧૮૦૦

મુદ્રક અને પ્રકાશક
'સંદેશ લિમિટેડ' વતી
નંદલાલ ચુનીલાલ
બોડીવાળા



મુદ્રણસ્થાન
ધી ગુજરાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,
માધુભાઈ કોલોની,
અમદાવાદ.



સરદાર શ્રી વલ્લભભાઇ પટેલ

સરદાર એ લોકોએ આપેલો ખિતાબ છે, સરકારનો નથી.

સત્યાગ્રહ હિન્દના રાજકારણમાં ઉતરત નહિ જો બારડોલીને એ લાગુ કરાયો નહોત.

રાષ્ટ્રિય ઉન્નતિ અને નાગરિકધર્મ અરસપરસ કેવા સંકળાયેલા છે, તે વલ્લભભાઈએ સાબિત કરી બતાવ્યું છે.

અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલીટી જેવી, રાષ્ટ્રિય અને લોકસત્તાને સિદ્ધ કરનારી બીજી કોઇ મ્યુનિસિપાલીટી નથી અને એ સિદ્ધિ અપાવનાર સરદાર વલ્લભભાઈ છે.

અર્પણ

સરદાર વલ્લભભાઈને,

જેમની સરદારી નીચે નગરધર્મ અને સ્વદેશધર્મની દિક્ષા, મહાત્મા ગાંધીજી પાસેથી લેવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું હતું.

કર્તા.

જ્યારે સૂર્ય
ઉત્તરાયણમાં
ગયા
વિ. સં. ૨૦૦૦

આમુખ

ઈસ્વી. ૧૯૪૨માં અમદાવાદ, સાબરમતી જેલમાં મિત્રોના કહેવાથી બરાબર એક અઠવાડિયું આરોગ્ય પરિષદ ચલાવી હતી. મ્હનેજ પ્રમુખ અને મુખ્ય વકતા ઠરાવવામાં આવ્યો હતો અનેબીજા મિત્રો પોત-પોતાના અનુભવો, આરોગ્ય સુધારણાના વિષયના મુદ્દાસર રજુ કરતા હતા. અમુક પ્રશ્નો પણ પુછાતા અને તેના જવાબ આપવામાં આવતા. શારિરીક આરોગ્ય સાથે, પ્રજાના માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્યના વિષયો પણ ઉમેરવામાં આવ્યાથી, શારિરીક, આર્થિક, સામાજીક, રાજકિય અને નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક વિષયોમાંના ઘણા, એ સપ્તાહ દરમ્યાન ચર્ચાઈ ગયા હતા. આખું અઠવાડિયું બહુ આનંદમાં પસાર થયું હતું. પરિષદમાં શ્રી. રવિશંકર મહારાજ, થામણાવાળા બબલભાઇ, જુગતરામ દવે અને ખેડા જી. સ. ના મંત્રી રાવજીભાઈ હાજર રહેતા હતા. ચર્ચા પુરી થયા પછી શ્રી. રવિશંકર મહારાજ તો હજી એ પરિષદ લંબાવવાના મતના હતા; પણ મ્હનેજ, વખતે શ્રોતા વર્ગને કંટાળો આવશે, એવો ભય લાગવાથી, મ્હેં એ પરિષદ બંધ કરી હતી. આ પુસ્તકમાંનું પહેલા ભાગનું લખાણ, બહુધા એ પરિષદમાં કરેલાં ભાષણોનું દોહન છે.

[૨]

મ્હારા મિત્ર નંદલાલ બોડીવાળાના આગ્રહ વગર આ પુસ્તક જે ઢબમાં પ્રસિદ્ધ થયું છે તે થાત નહિ. અને ઘણી વાતો મનની મનમાંજ રહી જાત.

કસરતનો મ્હારો અનુભવ ૫૦ વર્ષનો છે. ગામ સેવા અને નગર સેવા, નાગરીક ધર્મની દ્રષ્ટિએ, હું છેલ્લાં ચાળીસ વર્ષથી સતત મન અને

પ્રાણુમાં ભર્યા કરૂં છું. આરોગ્ય અને શરીર વિદ્યા પર નેટીવ ઇન્સ્ટીટ્યૂશનમાં શિક્ષક તરીકે, મ્હેં વર્ષો સુધી ભાષણો આપેલાં છે.

મહાત્માજીએ પહેલ પ્રથમ, જ્યારે મ્હને આરોગશાસ્ત્ર લખવાની આજ્ઞા કરી ત્યારે, પુસ્તકોમાંનું જ્ઞાન કંઇજ કામ ન્હોતું આવ્યું. પ્રત્યક્ષ અવલોકન અને આપણી મેળેજ તારવેલા ઉપાયો, આપણી દેશ સ્થિતિને અનુકુળ કરવા પડેલા. આ પુસ્તકમાં પણ બહુ મ્હોટો ભાગ પ્રત્યક્ષ જોયેલો, વિચારેલા અને પ્રયોગ સિદ્ધ કરેલો છે.

મ્યુનિસિપાલીટી દ્વારા, અમદાવાદ જેવા, ગુજરાતના પાટનગરની સેવા, એ જીવનનો અમુલ્ય અવસર હતો. એને અંગે જે કંઇ કર્તવ્યો પ્રાપ્ત થયાં તેમાંથી આ પુસ્તક ભરાઇ જાય, એટલી વસ્તુ સહજ મળી ગઈ છે.

વૃદ્ધ ઉમ્મરમાં માણસ બહુ બોલકણું થઇ જાય છે અને આમાં જરા બહુ બોલાપણું લાગે તો વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે. પરન્તુ એક વાતની હું ખાત્રી આપવા માંગુ છું કે સાચી લાગણીથી પ્રેરાઇને અને સંપૂર્ણ દેશદાઝથી આ બધું લખ્યું છે ભાઇ પ્રહલાદ બ્રહ્મભટ્ટે, પહેલેથી ઠેઠ સુધી આ પુસ્તકની ઉત્તમતા સાચવવા જે અમુલ્ય સૂચનાઓ કરી છે, અને પુસ્તકને પોતાનુંજ ગણીને જે તકલીફ વેઠી છે, તે માટે હું આ સ્થળે એમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

પ્રીતમનગર,
અમદાવાદ.

હરિપ્રસાદ

પ્રકાશક તરફથી

ડાક્તર હરિપ્રસાદ દેસાઈના નામથી ગુજરાતમાં ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. આરોગ્યના પ્રશ્નમાં તેઓ ખૂબજ રસ ધરાવે છે. હાલના તબક્કે આપણા તન, મન અને દેશના આરોગ્યમાં કેટલેક અંશે સડો પેઠેલો છે. આ સડો કેમ દૂર થાય, અને ત્રણે પ્રકારનું આરોગ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત થઇ શકે, તેના સચોટ ઉપાયો, પોતાની હંમેશ મુજબની રસદાર શૈલીમાં આ પુસ્તક દ્વારા ગુજરાતની જનતા સમક્ષ તેઓ રજુ કરે છે.

મનુષ્ય જીવનને ઉપયોગી એવું, એક સુન્દર પ્રકાશન, '**સંદેશ પ્રકાશન મંદિર**' દ્વારા ગુજરાતની જનતા સમક્ષ રજુ કરતાં, મને ખૂબજ આનંદ થાય છે.

ગુજરાતની જનતા આ પુસ્તકનો મોટા પ્રમાણમાં લાભ ઊઠાવશે અને આરોગ્યના પ્રશ્ન પર વધુ ધ્યાન આપવાને તૈયાર થશે, એવી હું આશા રાખું છું.

સંદેશ પ્રકાશન મંદિર.	**નંદલાલ બોડીવાળા**
અમદાવાદ.	મેનેજીંગ ડિરેક્ટર.

વિષયસૂચિ

પ્રકરણ ૧

પ્રકરણ ૨

પ્રકરણ ૩

પ્રકરણ ૪

પ્રકરણ ૫

પ્રકરણ ૬

પ્રકરણ ૭

પ્રકરણ ૮

પ્રકરણ ૯

પ્રકરણ ૧૦

પ્રકરણ ૧૧

ભાગ ૨ જો

પ્રકરણ ૧

પ્રકરણ ૨

પ્રકરણ ૩

પ્રકરણ ૪

પ્રકરણ ૫–૬

પ્રકરણ ૭

પ્રકરણ ૮

પ્રકરણ ૯

સોનેરી વિચારો



પ્રકરણ ૧

ઘર

સ્વ. કેશવચંદ્રસેન કહેતા કે, ઘરો તો મંદિરો જેવાં સ્વચ્છ, સુંદર, અને આકર્ષક રાખવાં જોઇએ; એના એકે એક ખંડમાં સ્વચ્છતા હોવી જોઇએ. હવા અજવાળું બરાબર આવી શકે એવી ગોઠવણ, સારાં બારીબારણાં કરીને, ખંડે ખંડે રાખવી જોઇએ. તોરણો, પડદા, ફૂલો, વેલીઓ અને ન્હાના પ્રકારની વનસ્પતિનાં કુંડાં, સ્થળે સ્થળે રાખીને, ખુદ ભગવાન ત્યાં પધારે એવું મોહક વાતાવરણ ઘરનું બનાવવું જોઇએ.

હાથે કામ કરવામાં કોઈ જાતની ન્હાનમ નથી, ઊલટી મહત્તા છે. હાથે કામ કરીએ તો વર્ષમાં એક વખત જૂજ ખર્ચે આખું ઘર ધોળાઈ જાય અને રંગાઇ પણ જાય. બધું ફર્નિચર વોર્નિંસથી ચકચકિત કરી શકાય અને ડબ્બા, કોઠીઓ, ટેબલો, ખુરશીઓ, બારી, બારણાં, છાજલીઓ બધું રંગરંગીત અને શોભાયમાન રાખી શકીએ.

ઘરમાં માંકડ, ચાંચડ કે મચ્છર ન હોવાં જોઇએ. ગોદડાં ગંધાતાં અને ફાટેલાં તૂટેલાં ન હોવાં જોઈએ. ઉંદરનાં દર હોય, વીછું, કાનખજૂરા, વંદા, સાપ, જૂવા એવું ઘરોમાં હોય તો સમજવું કે એ ઘરમાં ગૃહિણી ફૂવડ છે અને ગૃહસ્થ દળદરી છે.

જાળાં દરરોજ સાફ કરવાં, ભીંતો ખંખેરવી, ખંડે ખંડે સારૂં લીંપણુ કે પથ્થર જડેલા હોવા જોઈએ. કોઈ ઠેકાણે કચરો કે આચરકુચર ઈશ્વર ઉધર પડેલું ન હોવું જોઈએ. દરેક ચીજ પોત–પોતાને સ્થાને રાખવી જોઈએ.

જ્યારે કંઈ વસ્તુ જોઇએ ત્યારે, ખોળાખોળ કરવી પડે તે ઠીક નથી. છાજલીઓ ઉપર કે શીકાં ઉપર વ્યવસ્થિત રીતે બધી વસ્તુઓ સાફસૂફ કરીને દરરોજ ગોઠવીને મૂકવી.

મ્હારો એક મિત્ર હતો એણે એક ચોખંડો, ટેબલ જેટલો ઊંચો કરંડિયો કરાવ્યો હતો. એ એક ખૂણામાં મૂકે ને એના ઉપર એક રંગીન લુગડું પાથરતો હતો. એના ઉપર ફૂલદાની ગોઠવે; પણ એ કરંડિયાનો ઉપયોગ એ કે એમાં ધોવાનાં કપડાં બધાંને મૂકવાનાં. ગમે ત્યાં ધોવાનાં લુગડાં રખડયા કરે એ સારૂં દેખાતું નથી. અને આવી વ્યવસ્થાથી ધોબીને આપતી વખતે કપડાંની શોધાશોધ કરવી પડતી નથી. ઘેર ધોવાનાં કપડાં પણ એજ રીતે બીજા ખૂણામાં એવોજ બીજો કરંડિયો રાખીને એમાં મૂકયાં હોય તો, ખંડના ખૂણા શોભિતા લાગે અને ધોતી વખતે લુગડાં ખોળવામાંથી વખત પણ બચી જાય.

રસોડાનાં વાસણ રસોડાની નક્કી કરેલી જગાએજ માંજીને સાફ કરીને મૂકવાં જોઇએ. સધડી, ચીપીઓ, સાણસી, ચમચા, થાળીઓ, કટોરા, વેલણ, પંખો એ બધું જયારે જોઇએ ત્યારે જડે એમ રાખવું.

પાણીઆરાનો સામાન એજ પ્રમાણે, પાણીઆરા પાસે ગોઠવીને મૂકવો. ગોળીનું પાણી ડબકડોઇયાં થતું ના જોઇએ. પીવાનું પવાલું જુદું ને પાણી લેવાનું જુદું જોઇએ. પાણી લેવા માટે ડોઇઓ સારો થઇ પડે છે.

ગોદડાં ડામચિયા પર ગડીઓ કરીને મૂકવાં અને ડામચિયા ઉપર રંગીન ઓછાડ નાંખવો જેથી એ સ્થળ શોભિતું થશે, એટલુંજ નહિ પણ ગોદડામાં ઉંદર બિલાડાં ભરાશે નહિ કે ધૂળ

ઊડશે નહિ. ઓશિકાં ને ગોદડાંને ઓઢા જોઇએ અને બાળકો માટે મીણુયાં જોઇએ. ઓટલા ઉપર પાટ મૂકવાનો આપણો અસલી રિવાજ સરસ છે. ત્યાં શીકાનાં ફૂલઝાડ કે વેલાથી, જો જગા હોય તો, કુંડાં વગેરે મૂકવાથી ઘર બહુજ આકર્ષક બનશે.

ખડકીમાં ખાળ હોય તો, રોજ ઊના પાણીથી એને ઘસી ઘસીને સાફ કરવી. ત્યાં બૂટ, જોડા વગેરે સાફ કરીને એક બાજુએ મૂકવા. પગ લુછણીઉં ઉંબરા પાસે જરૂર રાખવું અને બને તો સારી છબિઓ ખડકીમાં ગોઠવવી. બૂટ દરરોજ સાફસૂફ કરીને, હાથે પોલીશ કરીને પહેરવા.

ચોકમાં હીંચકો હોય, બાજુ પર બાંકડા હોય અને તુળશી-ક્યારો હોય તો સારૂં લાગે છે, પણ એ તો સવડ પ્રમાણે હોઈ શકે, બહુ ખર્ચ એમાં થતું નથી.

પરસાળ અને ઓરડો અંધારાવાળાં કે ભેજવાળાં ના જોઇએ. મ્હોટે ભાગે સ્ત્રીઓનો ઘણો સમય નીચેના ભાગમાં જાય છે, અને જો ઘરના પરસાળ અને ઓરડા વગેરે તડકા વગરના કે હવા વગરના હોય છે તો, એની અસર સ્ત્રીઓની તન્દુરસ્તી ઉપર થયા વગર રહેતી નથી.

અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં મધ્યમ વર્ગની કેટલીએ સ્ત્રીઓ ફિક્કી, ઉત્સાહ વગરની અને નિર્બળ લાગે છે તેનું કારણ એમનાં ઓરડા પરસાળની અનારોગ્ય સ્થિતિ માલૂમ પડયાં છે.

દાણા ભરી રાખવાની કોઠીઓની આસપાસ બધે વાળી શકાય એવી ગોઠવણ જોઇએ અને પેટી પટારાને એવી રીતે રાખવાં જોઇએ કે એની ચારે તરફ ફરી શકાય ને ઉપર નીચેથી રોજ વાળીઝૂડીને સાફ કરી શકાય. ઘરમાં ઉધાઈ, કીડીઓ, મંકોડા કંઇજ હોવાં જોઇએ નહિ.

માખીઓના બણબણાટ જે ઘર કે ગામમાં હોય તે ઘરનાંને કે ગામના રહીશોને ધિક્કાર છે. ગોળ ખાંડ વેરાયલાં હોય; ગમે ત્યાં છાંડેલાં ધાન પડેલાં હોય; ન્હાના પ્યાલા, રકાબીઓ સાફ

કર્યા વગર રખડયા કરે કે થાળીઓ ખરડાયલી પડી હોય ત્યાંજ માખીઓ અને કીડીઓ થાય છે, માટે આ બધું સાફસૂફ રાખવું અને જમીન પર જ્યાં કંઇ છાંડેલાં ધાન કે ડાઘાડુઘી પડ્યાં હોય તે બધું ધોઇને સાફ કરી નાંખવાની ટેવ રાખવી. પહેરવાનાં લુગડાં વળગણીઓ કે ખીંટીઓ પર મૂકયાં હોય તે પણ ગડીબંધ કે પાટલીવાળીને મૂકવાં કે જેથી એનો દેખાવ પણ શોભામાં વૃદ્ધિ કરે.

તેલ, ઘી, ગોળ, અથાણાં ઇત્યાદિ વસ્તુઓ ઘોડીઓ ઉપર કે હાટિયાંમાં કે કબાટોમાં મૂકવી અને એના ઉપર ચિઠ્ઠીઓ ચ્હોડવી; અનાજનાં માટલાં અને કોઠીઓ ઉપર પણ જે જે ધાન્ય એમાં ભર્યાં હોય તેનાં નામ ચાકથી કે ખડીથી લખવાં, એટલે વારંવાર વસ્તુ લેતાં વાર ના લાગે અને અજાણ્યાંને પણ ઝટ એ ચીજો જડે. આમલી, મરચાં, મેથી, રાઈ, ધાણાજીરૂ, મીઠું, હળધર વગેરે મશાલા પણ જુદા જુદા ડબ્બાઓમાં સાફસૂફ કરીને ભરી રાખવા અને તે ઉપર પણ ચિઠ્ઠીઓ ચોડવી.

શાક, ફળ વગેરે પણ છૂટાં ન રાખવાં. એને ભરવા માટે વાંસના ડબ્બા કે કરંડિયા રાખવા અને તેના ઉપર પાણી છાંટીને ઉપર ભીંનું લુગડું ઢાંકી રાખવું.

પાટલા ધોઈ સાફ કરીને એક બાજુ ઉપર ગોઠવીને મૂકવા. લોટા, થાળીઓ, પવાલાં, તપેલાં, ઘડા, ગાગરો બધું માંજેલું અને ચકચકિત રાખવું. દક્ષિણી લોકોમાં પાટલા પાકા રંગથી રંગવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે. આપણે પણ પાટલા લાલ કે લીલા રંગી કહાડવા.

પીવાનાં પાણીની ગોળીઓ દરરોજ બહાર અને અંદરથી ઘસી ઘસીને ધોવી અને પાણી ગાળીને ભરવાં. પાણી પીવાને માટે ગોળી પાસે એક-બે ડોઇયા રાખવા એટલે ગમે તે માણસ એોટેલું પવાલું, ગોળીમાં ઘાલે નહિ. પીવાને માટે દરેક જણુ ડોઇયાથી પાણી લે અને પવાલામાં લઇને પીએ તે માટે બે-એક

ડોઇયા, અને ચારેક પવાલાં, ઝોળીઓ પાસે રાખવાં. પાણી પીવામાં બહુજ સંભાળ રાખવી. ઢોઇનું એટેલું પીવું નહિ.

પાણી પીનાર પીતાં પહેલાં અને પીધા પછી પવાલાં વીંછળીને લે એવો નિયમ રાખવો. પાણી મારફતે ઘણા રોગ ચ્હડે છે; જેવા કે, ટાઈફોઈડ, ક્ષય, કોલેરા, મોંનાં ચાંદાં, ઇત્યાદિ.

આપણાં રસોડામાં મ્હોટામાં મ્હોટી ખામી ધુમાડીઆં રાખવામાં નથી આવતાં એ છે. એથી દરરોજની ધુણી રસોડાં અને બીજા ભાગોની ભીંતો અને છતોને ઝટ કાળાં કરી નાંખે છે, માટે દરેક રસોડામાં સારાં ધુમાડીઆં રાખવાં જોઇએ, અને વારંવાર રસોડું ધોળ્યા કરવું જોઇએ.

વળી રાંધનાર પોતાના હાથ વારંવાર પહેરેલે, લુગડે લૂછે છે તે ઠીક નથી; હાથ લૂછવા માટે ચોખ્ખા કકડા રાખવા અને તે રોજ ને રોજ ધોવા. તપેલીઓ ઉતારવા માટે પણ ચોખ્ખાં મસોતાં અલગ ગોઠવી રાખવાં જોઇએ નહિ તો પહેરેલે લુગડે ઘણીવાર સ્ત્રીઓ ગરમ તપેલીઓ ઉતારે છે ત્યારે, દાઝયાના અકસ્માતો થાય છે અને સ્વચ્છતા પણ બરાબર સચવાતી નથી.

રસોઈ કરનારે વસ્ત્રો દરરોજ ધોયેલાં સ્વચ્છ પહેરવાં અને હાથ ધોવા માટે રસોડામાં સાબુ ટુવાલ પણ ગોઠવીને મૂકવાં. ન્હાવાધોવાના આપણા હિન્દુ આચારો ઉત્તમ છે. સ્વચ્છતા એ ધર્મજ છે.

ઘરમાં છતો, તોરણો, પડદા, ઝુલો, ટેબલ-કલોથ, ઓછાડ, વગેરે અલંકારો પણ રાખવા; અને પાકા રંગના કેટલાક ડબ્બાને પણ તૈયાર રાખવાં કે જેથી હાટીઆં, ત્રિપાઇઓ, ડબ્બા કે ઘોડીઓ વગેરે જરૂર પડે ત્યારે રંગી કહાડાય. ધોળવાનું, રંગવાનું વૉર્નિશ કરવાનું ને સાબુ બનાવવાનું હાથેજ કરતાં શીખી લેવું કે જેથી જૂજ ખર્ચે સ્વચ્છતા અને સૌન્દર્ય ઘરોમાં લાવી શકીયે. એજ પ્રમાણે શીવતાં અને અસ્ત્રી કરીને ગડી કરતાં અને ધોતાં પણ દરેક સ્ત્રી પુરૂષે શીખી લેવું જોઇએ.

મ્હારો એક મિત્ર ઘર શણગારમાં પ્રવીણ હતો. એ પોતે ડ્રોઈંગ શીખેલો હતો અને શીવતાં ગૂંથતાં પણ શીખ્યો હતો. સુતારી હથિયારોનાં સાધન એની પાસે હતાં.

એની મેડીમાં બેસવું એ એક જાતનો આનંદ હતો. વધારે ખૂબી એ હતી કે નાખી દેવાની ચીજોમાંથી એ પોતાનો ખંડ શણગારતો.

ફાટેલાં ધોતિયાંને લીલા, ભૂરા, ગુલાબી એવા રંગો એ ચ્હડાવે. સ્ત્રીઓની ફાટી ગયેલી સાડીઓની કોરો એને ચ્હોડે ને ટેબલક્લોથ્સ પડદા, ઝુલો વગેરે એમાંથી કરે. ખૂણે ખૂણે મૂકવાની ચીજો, એ દેવદારનાં ખોખાંમાંથી બનાવે. બરાબર ખૂણામાં બંધ બેસતાં આવે એવાં સુંદર ટેબલો, ત્રિપાઈઓ વગેરે બનાવે, એની ઉપર આ લુગડાં ચ્હડાવે ! કાગળનાં ખોખાં ઉપર ઘરમાં વધેલા રેશમી કસબી વગેરે કકડાઓ નીકળે તેનાં ઘડિયાળનાં ઘર, ખૂણિયા, ફૂલદાની, ધૂપીઆં વગેરે કરે. છબિઓનાં ઘાટ ઘાટના ઘર, કોરોની નીચે રૂ મૂકીને કરે અને નીચે જાડા 'કાર્ડબોર્ડ'ના કાગળો કાપીને મજબૂતી આપે. આમ એનો ખંડ ખાસ કરીને અને ઘરના બીજા ખંડો સામાન્ય રીતે એ બહુજ સુન્દર કરી નાંખતો. કોઈ કોઇ ઠેકાણે પૈસાની ગજ, જેપુરી કોરો મળતી તે ચ્હોડી ઝળક આપતો !

ફાટેલાં લુગડાંના કકડામાંથી ચંદરવા અને ઓછાડ તો ઘણી સ્ત્રીઓ કરે છે. ચણોઠી, કોડીઓ, છીપો, મણકા, બિયાં વગેરેના ચક તોરણો વગેરે સુંદર થાય છે અને ફાટેલી ખાદીને ધોઇને એના થોડા દોરા કહાડી તે પર ગુલાબી કે લીલા રંગો ચ્હડાવ્યાથી બનાવટી ફૂલોના હાર, ચક અને તોરણો થઇ શકે છે.

હાથે પાકા રંગો તૈયાર કરીએ તો, ગોખલા, તાકાનાં બારણાં, ડબ્બા, પાટલા, કેડ સુધીની ભીંતોના ભાગ, છત અને હલકાં ટેબલ ખુરશીઓ વર્ષો વર્ષ જૂજ ખર્ચે રંગી કહડાય અને રોજ આખું ઘર અને એનો તમામ સામાન કોઈ લગ્ન પ્રસંગે

બને છે એવા રોજ રાખી શકીએ. અને ઉધાઇને સમૂળગી દૂર કહાડીએ. ચોકડીઓ વગેરે ઢાંકવા, ભાગેલા વાંસ કે વળીઓ ઉપર ફાટેલાં કોથળાના પડદા કરીને એના ઉપર પાકા રંગ લગાડી ઉપર ફૂલ, હંસ, હરણ વગેરે ચિતરીને બાળોના ઓથાની બાજુઓ, ન્હાવાની જગ્યાઓ તથા બારણાં અને દાદરા પાસેની ખુલ્લી જગ્યાઓ મર્યાદાના પડદાથી શોભાવી શકાય છે. મ્હારા મિત્ર ચિત્રકાર રવિશંકર રાવળ પણ આવું ઘણું કરે છે।

મ્હારા પેલા મિત્રની સ્વચ્છતા પણ બેહદ હતી. એનાં હોલ્ડરો પર શાહી ચોંટેલી ન હોય, એના ટેબલ પર બ્લોટિંગ ડાઘાવાળો દેખાય નહિ, બીડીનાં ખોખાં અને રખીઆ નાંખવાની ન્હાની ન્હાની રકાબીઓ, એ માટીનાં વાસણ પર રંગ ચ્હડાવીને કરતો. એના કબાટનાં બારણાં પાકા રંગથી રંગેલાં અને કમળ, ગુલાબ વગેરે ફૂલો ચિતરેલાં રહેતાં. બારીબારણાં, ભીંતો, છત, હાટિયાં બધું સુરુચિથી રંગેલું રહેતું.

સ્વ. રવિવર્માં વગેરે ચિત્રકારોની કેટલીયે પોતે હાથે કરેલી નકલો સ્થળે સ્થળે એ સુરુચિથી ગોઠવતો અને કોઇ મંદિર કરતાં કે, ધનવાનના દિવાનખાના કરતાં પોતાનો ન્હાનકડો ખંડ અને સાધારણ સ્થિતિનું ઘર એ વધારે સુંદર રાખતો. બધે સ્વચ્છતા અને સૌન્દર્યથી નજર ખેંચાતી.

આણંદના દવાખાનામાં એક દાકતર હતો. એની શીશીઓ પરના 'લેબલો' (ચિઠ્ઠીઓ) સોનેરી દસ્કતોથી શોભતાં હતાં. પહેલાં મ્હેં ધાર્યું કે, એવાં તૈયાર મળતાં હશે અને એમ હોય તો મ્હારા દવાખાના માટે હું મંગાવું. પણ પૂછતાં માલૂમ પડયું કે, રોજનાં દસ દસ લેબલ એ પોતેજ લખીને ઉપર સોનેરી રજ ચ્હડાવતા હતા અને જ્યારે જ્યારે એક–બે ચિઠ્ઠીઓ બગડે ત્યારે પાછા તરત એ પોતાના કમ્પાઉન્ડરને લખી સોનેરી કરીને ચોડવા આપતા.

દાક્તરોનાં કબાટોની અંદરની ધૂળ અને 'લેબલો' પરની ગંદકી ઘણે ઠેકાણે અસહ્ય હોય છે. પણ આ દાકતર, જેને દર્દીઓ તપાસવા આગળ એક ઘડીની ફુરસદ ન્હોતી તે સ્વચ્છતા અને સૌન્દર્યનો એવો ઉપાસક હતો કે, પોતાની શીશીઓની શોભા પાછળ જાતે આટલું બધું ધ્યાન આપતો હતો, એટલુંજ નહિ પણ એનાં ટેબલો, ખુરશીઓ, બાંકડા, ડોલો બધું રંગેલું રહેતું. ન્હાના ન્હાના ડબ્બાઓમાં પોતે પાકો લીલો રંગ તૈયાર રાખતા. જરાક ડાઘ જોવામાં આવે ત્યાં એ તરત તાજા રંગ લગાડી દેતા.

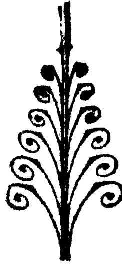
એનું આખું દવાખાનું આ રીતે રોજ નવું નવું લાગતું હતું અને દર્દીઓના મન પર એની ઘણી સારી અસર થતી હતી.

આ ઉપરથી મ્હેં આપણા ઘર અને ઘરનો એકેએક ખંડ કેવો રાખી શકાય એની સૂચના કરી. આ માટે હું વ્હોરાજીના ગમે તે ઘર જોવા જવા વિનંતિ કરૂં છું. એ લોકો પોતાનાં ઘરનો એકેએક ખંડ બહુજ શોભાયમાન અને રળિયામણો કરી મૂકે છે. એટલુંજ નહિ પણ એમના ઓછાડ, કોરો, ટોપીઓ, ઝભલાં, પોલકાં એ પણ હાથભરતથી અને ખાસ છપાઈથી બહુજ સરસ રાખ્યાં હોય છે. કોઇ વ્હોરાજી રમકડાં જેવા ફુવારા કરે; કોઈ ન્હાના કઠેરા કરે અને છાજલીઓ, ઝુમ્મરો, તખ્તા વગેરે બહુ કારીગરીથી ગોઠવી શકાય છે. વ્હોરા લોકમાં ઘરની અંદરના ભાગ સુંદર હોય છે. લોઢું, રંગ, તાર, વૉર્નિશ, રમકડાં ઈત્યાદિના વ્હેપાર એમના ઘરના હોવાથી આ બધી ચીજોમાં એમને ખર્ચ બહુજ ઓછું થાય છે અને એ વડે ઘર શણગારનો આનંદ એમને સતત મળ્યાજ કરે છે!

કેટલાએ વ્હોરાજીના ઘરમાં ફુવારા, હૉજ અને હૉજમાં રંગીન અને સોનેરી જીવતી માછલીઓ પણ મ્હેં જોઈ છે.

આપણે પણ આવાં ઘર કરીએ. જાજરૂ, ખાળો કે ચોકડીઓમાં કોઈ જાતની દુર્ગંધ ના હોય; કોઈ ઠેકાણે ધૂળ કે ધુણી થાય નહિ, આંગણું પણ સાફ રહે અને રોજ પાણીના છંટકાવ

આપણે હાથે થાય અને પ્રસંગોપાત રંગોળીઓ પુરાય; ધૂપની અને ફૂલોની સુગંધ સવારસાંજ આવ્યા કરે. ફૂલનાં કુંડાં અને શીંકાં સ્થળે સ્થળે ગોઠવ્યાં હોય, અને અગાશીઓ સુદ્ધાં માંડવા અને વેલો અને લીલા ઘાસના ક્યારાથી સુશોભિત કરી હશે તો પછી આપણે મોડી રાત સુધી કલબોમાં અને સિનેમાઓમાં આથડીશું નહિ. ભગવાનને પણ દેવ મંદિરોમાં શોધવા નહિ જવું પડે. એ પોતે આ ઘરના ખંડે ખંડે અને ખૂણે ખૂણે બિરાજમાન છે એમજ આપણને લાગશે!



પ્રકરણ ૨

ગૃહિણી

પણ ગૃહિણી? કે ગૃહિણીઓ વગર માત્ર ભીંતોથી અને રાચરચીલાથી ઘર બનતું નથી.

એક ઉત્તમ ગૃહિણીની પાવનકારી કથા હું જાણું છું. મેટ્રિકના કલાસમાં, અમારે એક અમેરિકન લેખક વોશિંગ્ટન ઈરવીંગ ચાલતો હતો. એની "વાઈફ" નામની એક વાર્તા હતી. ૪૫-૪૬ વર્ષ એ "વહુ" વાંચ્યે થયાં પણ હજી હું એને ભૂલ્યો નથી.

"Oh ! Woman ! In our hours of Ease
unceratin, coy & hard to please,
But when anguise ring the brow
A ministring angel, thou !

"ઓ સ્ત્રી! અમારા સુખના દિવસોમાં તું ચંચળ અને શરમાળ રહે છે. એ વખતે ત્હને કેમ ખુશ કરવી એ મુશ્કેલ પડે છે! પણ કંઈ દુઃખથી અમારૂં મોં, ઓશિયાળું થાય છે ત્યારે, તો જાણે કોઈ સ્વર્ગીય દેવી આવીને અમને દિલાસો દેતી ન હોય, એવી તું લાગે છે.!"

આમ કહીને પછી એ ગૃહિણી કેવી હતી એનું પોતે વર્ણન કરે છે:—"એક ધનવાન સુખી ગૃહસ્થ હતો. બહુ સારો વેપાર

ચાલતો અને ઉત્તમ બંગલો, ગાડીઘોડા, નોકર ચાકર સાથે સાહ્યબીમાં એ રહેતો. પછી ઓચિંતી વેપારમાં ખોટ આવે છે અને દેવું ચૂકવતાં, બંગલો સુદ્ધાં બધું વેચી દેવું પડે છે. સ્ત્રીની ખરી કસોટીનો એ વખત હતો પણ સ્ત્રી ગભરાતી નથી. આબરૂ અને પ્રામાણિકપણું સાચવવા એ પોતાનાં ઘરેણાંગાંઠાં પણ ધણીને કહાડી આપે છે અને એક ન્હાના પણ એકાંત બંગલા જેવા ઘરમાં એ ભાડે રહેવા કુટુંબ જાય છે. ગાડીઘોડા કે કીમતી રાચરચીલું આપી દેતાં પણ સ્ત્રીને મોહ થતો નથી. ફક્ત ચોપડીઓ અને પિયાનો નામનું વાજું એ નથી આપી શકતી.

ચોપડીઓ અને પિયાનો ધણીની રજાથી એ રાખે છે. અને તેજ દિવસે ધણી બજારમાં હિસાબ ચૂકવવા જાય છે અને ધણિયાણી નવું ઘર ગોઠવવા જાય છે.

ન્હાનું સરખું ઘર પણ એ સાંજ સુધીમાં સ્વચ્છ અને સુંદર કરી નાખે છે. ઝાડોની ઘટામાં એ અને એનું ઘર રમકડા જેવાં શોભી ઊઠે છે! સાંજ પડી છે. ચંદ્ર ઊગ્યો છે પણ હજી પતિ આવતો નથી. થાક ઉતારવા અને પતિ વગરનો એકાંતવાસ ભૂલવા એ પિયાના સાથે મીઠું ગાયન ગાવા બેસે છે અને એનો મધુર સ્વર, વાતાવરણને ઘેરી લે છે.

દૂરથી આવતો એનો પતિ, એ પિયાનો અને એની ગાનારીને ઓળખે છે! સૃષ્ટિસૌન્દર્ય વચ્ચે સુરુચિથી ગોઠવેલું ન્હાનું ઘર એને આશ્રમ જેવું લાગે છે અને એની નિરાશા ઊડી જાય છે!

ઇશ્વરનો એ ત્યાં ને ત્યાં ઉપકાર માને છે અને કહે છે: "પ્રભો! મ્હેં પાપ કરતાં પાછું જોયું હશે કે આવી સુલક્ષણી સ્ત્રી હું પામ્યો છું. એના વડે હું ગરીબાઇનું દુઃખ જરુર વટાવી શકીશ—અને આજથી નવે ચોપડે મ્હારો નવો વેપાર શરૂ કરૂં છું એમાં ફત્તેહ પામીશ.

"બીજી સામાન્ય સ્ત્રી હોય તો આવી વખતે રો'કકળ કરી મૂકે પણ આના સહયોગથી તો હું સંસારનો તાપ ભૂલી શકીશ."

અને પછી ખરેખર એ આવી ગૃહિણીને પ્રતાપે દુઃખના દહાડા વટાવી શકયો. પાછો વ્હેપારમાં ફાવ્યો અને હતું એટલું તો ન મળ્યું પણ સાધારણ સુખી થઈ શકે એવી સ્થિતિ એને પ્રાપ્ત થઈ.

કેળવણીથી, સંગીત, સાહિત્ય અને નીતિ–ધર્મના સંસ્કાર નાખીને, આપણે સ્ત્રીઓને ગુણસંપન્ન કરીશું તો આપણાં ઘરો, સ્વચ્છ, સુન્દર, આકર્ષક અને પ્રેરણા આપે એવાં થઇ શકશે! "ઓ ઘર! મીઠા ઘર!" એમ પછી આપણે બોલીશું!

કેટલાએ વાંઢાઓ, ગ્રામોફોન અને રેડિયો, બંગલાઓમાં ઘણાયે સાંભળ્યા કરે છે. પણ ચારિત્ર્ય અને કલાવાન અને વિદ્વાન ગૃહિણીઓથી જેવાં ઘર શોભે એવાં એમનાં ઘર ઓછાંજ શોભે છે?

હાલમાં તો આપણાં ઘરોમાં મ્હોટા ભાગે અશાંતિ અને કલેશ રહે છે, તેને બદલે આપણાં આદર્શગૃહોમાં સ્વચ્છતા, શોભા અને સૌન્દર્ય લાવ્યા પછી માનસિક આનંદ અને આધ્યાત્મિક લાભ ઘરોમાંથીજ મળે એવું કરવું જોઇએ.

એ ઘરોમાં આપણી સ્મૃતિ; તાજી રહેવી જોઇએ; એટલે પૂર્વજો, ગુરૂઓ અને સત્સંગોના જે જે લાભ આપણને જીવનમાં મળ્યા છે, સગાં, મિત્રો, સ્ત્રી અને બાળકોથી જે જીવન–વિકાસ સધાયા છે, તેનું ઋણ હંમેશાં તાજું ને તાજું એવું રહે કે આ જાગૃત્તિથી આપણે એ ગૃહ–સંજોગો માટે ઈશ્વરનો ઉપકાર માન્યા કરીએ!

એ ઘરોમાં રહેતાં આપણી કલ્પનાશક્તિ ખીલવી જોઇએ. જાત જાતનાં મનોરાજ્ય ત્યાં એવાં ઘડાવાં જોઈએ કે ભવિષ્યમાં એ બધાં મૂર્ત્ત સ્વરૂપ લે અને નવાં નવાં સર્જન આપણાજ જીવનમાં એ કલ્પનાશક્તિને બળે આપણે કરી શકીએ!

ઘર, શાંતિનું ધામ હોવું જોઈએ. ત્રિવિધ તાપ એ ઘરમાં જઇએ ત્યાં વિસરાઈ જાય અને આરામ મળે.

ઘરોમાંથીજ ઉચ્ચ જીવનને માટે પ્રેરણાઓ મળવી જોઈએ. સદ્‌ગુણી સ્ત્રી, બાળગોપાળ, ભાઈઓ, બ્હેનો ઇત્યાદિના કુટુમ્બ-મેળાથી જેવો નિર્મળ આનંદ મળે છે, તે મેળવવાનું વાતાવરણ ઘરોમાં રહેવું જોઈએ. અતિથિસત્કાર, દાન, પ્રાર્થના, સંગીત, સાહિત્ય અને કળાના પદાર્થપાઠ માટે બધાંને આપણાં ઘરો દૃષ્ટાંત લેવા યોગ્ય બને તો કેવું સારું?

નીતિ, નિયમ, નિયમિતતા, જ્ઞાન, ચારિત્ર્ય અને સંયમ તથા સેવાભાવને ઘરોમાંથી પોષણ મળવાં જોઈએ.

જીવનકળા એજ ખરી કળા છે. ઉચ્ચ ને ઉચ્ચતર જીવન અને શુદ્ધ અને વિશુદ્ધ આનંદ, ઘરોમાંથી મળવાં જોઇએ. જીવનકળા ઘરોમાંથી આવડી જાય ત્યારે ખરું.

સત્ય, સૌન્દર્ય, પ્રેમ, આનન્દ અને કલ્યાણનું વાતાવરણ ઘરોમાં જો લાવી શકાય તો, એ ભગવાનનુંજ મંદિર છે એમ સમજવું.

એવાં ગૃહમંદિરો, વાંચક ભાઈઓ અને બ્હેનો! આપણાં ગામ અને શહેરોમાં કરો. જૂના બધા સંસ્કાર, પૂર્વજોનાં પુણ્ય અને આપણા દેશનો પૂર્વ ઇતિહાસ ત્હમને આમાં મદદ કરો! પશ્ચિમના સહવાસથી સ્ત્રીઓનું સન્માન, કુટુંબપ્રેમ અને ઐહિક વસ્તુઓની પવિત્રતા આપણે વધારે સમજ્યા છીએ તે પણ ત્હમને આદર્શ ઘરો રચવામાં સહાયભૂત થાવ.

(૧) ગામ અને શહેરો

ગામડામાં અને શહેરોમાં મ્હોટામાં મ્હોટો સુધારો જાજરૂ-ઓની બાબતમાં કરવાનો છે. દરેક ઘર દીઠ ઓછામાં ઓછું એક સ્વતંત્ર જાજરૂ તો જોઇએજ અને ન્હાવાની અને પિશાબ-પાણીને માટે પણ ઘર દીઠ બે-ત્રણ ઠેકાણે અલગ અલગ ગોઠવણ હોવી જોઈએ.

ઉત્તમ જાજરૂઓ, શહેરોમાં તો ગટરનાજ હોવા જોઈએ. દરેક પાંચથી દશ હજારની વસતિ ઉપરનાં શહેરોમાં તો ગટર વગર ચાલે એવુંજ નથી. અને ભવિષ્યના દેશના સુધારામાં એ પ્રશ્ન મ્યુનિસિપાલિટીઓએ વિચારવોજ જોઇએ. નળ પછી, પણ ગટરો પહેલી કરવી જોઇએ. ખંડેખંડે ખાળો અને ચોકડીઓ જોઇએ, અને નીકો બહુ ઊંડી નહિ પણ પહોળી રાખવી જોઇએ કે જેથી એ બરાબર સાફ થઈ શકે.

જ્યાં ગટર નથી ત્યાં બહોરવાના જાજરૂ જોઇએ, પણ દટણના જાજરૂ તો સારા નથી, એ પાસેના કુવાઓના પીવાનાં પાણી બગાડે છે. બ્હોરવાના જાજરૂમાં દરેક જણ જાજરૂ જઇ આવ્યા પછી બબ્બે ખોબા માટી નાખે તો સારું; એથી માખીઓના બણબણાટ નહિ થાય અને ગંધ પણ ઓછી થઈ જશે. દરેક ઘરમાં આ કાયદો તો ફરજિયાત થવો જોઇએ.

છોકરાંઓને ઓટલે ઝાડે ફરાવવાનો રિવાજ બહુજ ખરાબ છે. ગામડાંમાં અને શહેરોમાં ભરી વસતિની પોળોમાં સ્ત્રીઓ બેધડક છોકરાંને ઝાડે ફરાવે છે અને પછી ઉપર માટી પણ નાંખતી નથી, એથી વાતાવરણ અસહ્ય થઈ જાય છે.

ન્હાનાં ગામોમાં પણ લોકો ભાગોળે કે ખરાબાની જગાઓમાં છૂટક જાજરૂ જાય છે. અને રાતવરાત તો શેરીઓમાંજ બેસી જાય છે અને એને સાફ કરાવવાની પણ કશી ગોઠવણ હોતી નથી. ગામડાં કોઇ દહાડો વળાતાંજ નથી.

ગામડાંમાં લોકો ગમે ત્યાં ઝાડા પિશાબ કરે છે ને કચરા ફેંકે છે, તેથી ગામડાં અસ્વચ્છ અને માખીઓના બણબણાટવાળાં રહે છે. સ્વચ્છતાપ્રેમી, સુઘડ માણસો ગામડામાં રહી શકતાં પણ નથી.

નદી અને તળાવ કિનારાના સુન્દર ભાગો, આખા હિન્દુસ્તાનમાં લોકો ગંદા કરી મૂકે છે અને એકાંત સૃષ્ટિસૌન્દર્યને, સ્થળે સ્થળે ભ્રષ્ટ કરવામાં આવે છે. કેટલાંએ ગામડાંમાં સ્ત્રીઓ સુદ્ધાં, રેલ્વે

કે ગાડાંની સડકની બન્ને બાજુઓએ ઝાડે ફરવા બેસે છે અને એવામાં કોઈ ઓચિંતું મુસાફર કે ગાડી ઘોડું જતું હોય ત્યારે બિચારી સ્ત્રીઓને ઊભી થઈ જતી અને પુરુષોને તો નિર્લજ્જપણે બેસી રહેતા જોયા છે! આવા એક પ્રસંગની દેશાટનમાં પણ મ્હારે એક કવિતા કરવી પડી છેઃ

"રવિવારનાં મીઠાં વ્હાણાં વા'તાંતાં,
ગાડી તુંગભદ્રા પુલ પરથી જાતાંતાં
ભારત સંસ્કૃતિ, દર્શન થાતાંતાં–
ગાડી તુંગભદ્રા પુલ પરથી જાતાતાં!"

ભારત સંસ્કૃતિ આખા દેશની જેમ સારી બાબતમાં એક છે, તેમ આ અવગુણની બાબતમાં પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણમાં એકજ રીતની છે.

(૨) જાજરૂ

અમદાવાદ શહેરમાં પોળેપોળે પંચના જાજરૂઓ હતા અને મ્હોટી ૫૦,૦૦૦ની હવેલીઓમાં રહેનારા પણ પંચના કે મ્યુનિસિપાલ જાજરૂમાં જતાં હતાં.

જાહેર જાજરૂઓમાં જેમ જેમ શહેરની વસતિ વધતી ગઈ તેમ તેમ ભીડ એટલી થવા લાગી કે કલાકના કલાક લોકોને ખોટી થવું પડે અને સ્ત્રીઓ તો બિચારી સવારે જઈજ ના શકે. કેટલીક નવી આવેલી વહુઓ, ઝાડા મારે અને ત્રણ ત્રણ કે ચાર ચાર દિવસે ઝાડે જાય. પુરૂષો પણ બિચારા જુલાબ ના લઈ શકે અને હેરાન હેરાન થાય. દુકાનોમાં તો હજી સુધી ખાળો કે જાજરૂ હોતાંજ નથી; એમના દુઃખનો વિચાર કરો!

હવે શરીરશાસ્ત્ર પ્રમાણે ડૉ. ઑસલરનો એવો મત છે કે, દરેક માણસે દિવસમાં ચાર વખત ઝાડે ફરવા જવું કે જેથી મળશુદ્ધિ સંપૂર્ણપણે થઈ જાય. મળશુદ્ધિ વગર શરીરમાં Auto Intoxication થાય છે એટલે પોતાનાજ મળનું ઝેર પોતાને ચડે છે. બદહજમી, લીવરનો દુઃખાવો, માથુ દુઃખવું, જીભ ખરાબ

રહેવી, મ્હોંમાં ચાંદાં પડવાં ઇત્યાદિ ન્હાના ન્હાના રોગો મળશુદ્ધિ વગર થયાં કરે છે અને કોઇવાર એનો મહાપ્રકોપ થવાથી ભયંકર સ્થિતિ પણ થઈ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓની સુવાવડો નળ ભરેલા રહેવાથી કથળે છે અને ફિક્કાશ, ચિઢિયા સ્વભાવ અને વાયુ અને હીસ્ટ્રીરિયા વગેરે રોગો ઘર કરે છે.

આથી ઘરોનાં જાજરૂ સગવડવાળાં, પ્હોળાં, આરસકે લાદી નાખેલાં અને આખો વખત ખૂબ તડકો અને હવા અજવાળું રહી શકે એવાં કરાવવાં જોઇએ. પૈસાની સગવડ ના હોય તો એક ખંડ ઓછો બનાવવો પણ સારા જાજરૂ વગરનું ઘર તો ઘરજ નથી એમ ગણવું જોઈએ.

જે પુરુષ પરણવા તૈયાર થયો હોય તેને પહેલુંજ એ પૂછવું કે ત્હારે ઘેર સારૂં જાજરૂ છે કે નહિ ? અને ના હોય તો એને કોઇ છોકરીએ પરણવું નહિ; કે માબાપે એવાને કન્યા ન દેવી.

(૩) અમદાવાદમાં પંચનાં જાજરૂ

અમદાવાદમાં સેંકડો પંચનાં જાજરૂ અમે તોડી પડાવી ઘેર ઘેર સ્વતંત્ર ગટરનાં જાજરૂ કરાવ્યાં અને જે જગાઓ જાજરૂ તોડવાથી છૂટી થઈ તે બાળકોને માટે રમત ગમતનાં મેદાનો માટે કામ આવતી થઇ. એથી આસપાસનાં ઘરોની હવા સુધરી ગઇ અને એ ઘરોની કિંમત પણ વધી ગઇ. વળી એ પંચનાં સૈયારાં જાજરૂ પાસે છોકરાં આસપાસ ઝાડે ફરવા બેસતાં અને ભંગી લોકો ગમે તેવી રીતે સાફ કરે તો પણ દુર્ગંધ અને મખીઆરૂં કદી ત્યાંથી દૂર થઇ શકતુંજ નહતું. આ પંચનાં સહિયારાં જાજરૂ તોડી નંખાવ્યાથી તમામ લોકો સુખી થયાં અને હવે એ બધાં ધોળી ટોપીવાળાને આશીર્વાદ આપે છે!

પોળોમાં એટલાં ચોકઠાં વધવાથી જાણે ફેફસાં મળ્યાં. માંદાં હોય એવા માણસને ફેફસાં સુધરી જવાથી જેવું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય એવું ત્યાં થયું. આજ પ્રમાણે ગામેગામ અને શહેરે શહેર જાજરૂ સુધારવાનું કામ થવું જોઇએ.

(૪) ખાળો ને મેલાની વ્યવસ્થા

જ્યાં ગટર નથી એવાં ગામોમાં પણ ઘેર ઘેર જાજરૂ જોઇએ અને મેલા પાણીના નિકાલની યોજના જોઈએ. દરેક ઘેર ખાળોની નીચે મ્હોટાં મ્હોટાં કુંડાં રખાવવાં જોઇએ. કુંડાનાં પાણી, લુગડાં ધોવાનાં હોય તો, પોળોમાં છંટાઇ જવાં જોઇએ અને ખાળોનાં કે રસોડાનાં પાણી હોય તે પીપોની ગાડીઓ ભરાઇને નક્કી કરેલાં ખેતરોમાં, નવાં વૃક્ષો ઉગાડાતાં હોય એના ક્યારામાં કે શાકભાજી ઉગાડવાની ક્યારીઓમાં નંખાઈ જવાં જોઈએ. પેટલાદમાં મ્હેં આવી સૂચના કરી હતી.

(૫) મળમૂત્રનું ઉત્તમ ખાતર

ગામ દીઠ જે મળમૂત્ર એકઠાં થાય તેનાં ખાતર બનાવવાથી ખેતરોની ફળદ્રૂપતા સુધરશે અને ગામડાંના લોકોને સારું શાક પાંદડું અને ફળફૂલ સોંઘી કિંમતે એમાંથી મળી રહેશે. માત્ર એની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

સફાઇનો આ પ્રશ્ન પણ રાષ્ટ્રિય મહત્ત્વનો છે અને જેમ ખાદી જેવા પ્રશ્નો સમગ્ર પ્રજા, એકત્રિત થઈને ઊકેલી શકી તેમ સહકાર અને સેવાભાવથી પ્રજાના આરોગ્યના પ્રશ્નો પણ આપણેજ ઊકલીશું ત્યારે ઉકેલાશે.

વર્ષો વર્ષ ગામ લોકોએ ગામનાં જાહેર જાજરૂ માટેનાં ખેતરો ખાસ ભાડે લેવાં જોઈએ અને જાજરૂ ખસેડી શકાય એવાં ત્યાં બનાવવાં જોઇએ. જાજરૂઓની નીચે બબ્બે ત્રણ ત્રણ ફીટ ઊંડી ખાઈઓ કરવી અને દરેક જણ ઝાડે ફરી આવ્યા પછી મેલા ઉપર બબ્બે ખોબા માટી નાંખીને ઊડે એવો બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ.

આમ સ્ત્રી પુરૂષના જાજરૂઓ અલગ અલગ રાખી ખસેડી શકાય એવાં કરવાથી બબ્બે ત્રણ ત્રણ મહિને તે તે જગાએથી ખસેડાશે અને માટી સાથે મળેલાં મળમૂત્રનું ઉત્તમ ખાતર થશે. અને પછી તો ખેતરોના માલિકો વર્ષ કે છ મહિના માટે એવાં જાજરૂ પોતાનાં

ખેતરોમાં કરવા માટે ઊલટા ગામ ફંડમાં કંઇ પૈસા પણ આપશે. યોગ્ય સ્થળે મેલું પડે તો તે પણ સોના જેવું કિંમતી થઇ જાય છે.

વીસાપુર જેલમાં મ્હારા મિત્ર રાવજીભાઇએ મળમૂત્રની આવી વ્યવસ્થા કરાવી હતી. એથી જાજરૂ દુર્ગંધ વગરનાં થઇ ગયાં અને માખીઓ દૂર થઇ. એટલુંજ નહિ પણ એ ખાતરથી જેલમાં સત્તાવાળાઓ પાસે એમણે ટામેટા વવરાવ્યા તે આપણા ટામેટા કરતાં ચાર ચાર કે આઠ આઠગણા મ્હોટા અને સ્વાદિષ્ટ થયા હતા.

અમદાવાદમાં વાડીલાલ સારાભાઇનું હાલ દવાખાનું છે ત્યાં ૧૯૨૦ની કોન્ગ્રેસ મળી હતી. ત્યાં તે વખતે ખેતરો હતાં. કોંન્ગ્રેસ તો માત્ર ૪ દિવસજ ચાલેલી પણ એ દરમિયાન એ જગા અને આસપાસનાં ખેતરોમાં જે જાજરૂઓ કરેલાં તેના ઉપર મુજબના ખાતરથી ખેડૂતો મ્હને કહેતા કે અમારા પાક જે થયા તે તો જાણે બમણા અને ચારગણા થયેલા અને એ છોડો ! એ તો જાણે થનથનાટ નાચી રહ્યા હતા !

મહાત્માજીના સાબરમતી આશ્રમમાં, આ મેલાનાં ખાતરથી ઉત્તમ પ્રકારનાં પપૈયાં થતાં મ્હેં જોયાં છે અને હજી એ ખાતરની વ્યવસ્થા ત્યાં કેવી થાય છે તે જોવા જવા હું સર્વ ભાઇબ્હેનોને વિનંતિ કરૂં છું.

આશ્રમનાં જાજરૂ ખસેડી શકાય એવી રીતનાં હલકાં બનાવવામાં આવે છે. વખતો વખત એને ખેતરના જુદા જુદા ભાગમાં એક જગાના ખાડા પુરાઇ જાય એટલે બીજે ખસેડવામાં આવે છે, અથવા પાકા જાજરૂની અંદર બે મ્હોટી ડોલો મુકાય છે અને એ ડોલમાંની એકમાં પાણી પિશાબ પડે અને બીજીમાં મળ પડે એવી ગોઠવણ હોય છે. પાસેજ મ્હોટો માટીનો ઢગલો પડયો હોય છે તેમાંથી મ્હોટી કડછીઓ ભરી ભરીને મળમૂત્ર ઉપર દરેક જણે માટી નાંખવાની. એટલે જાજરૂઓ પાસે ત્હમે ઊભા રહો તો પણ આને લીધે ત્હમને ગંધ સરખી આવશે નહિ,

અને માખીઓનું નામ નિશાન એ જાજરૂઓ પાસે કે જ્યાં એ ડોલો ખાલી કરવામાં આવે છે તે ખાઇઓમાં ત્હમે જોશો નહિ.

દરેક આશ્રમવાસીનો વારો આ જાજરૂઓ સાફ કરવાનો આવે છે અને એ કામ કરતાં કોઇને સ્હેજ પણ સુગ આવે એવું નથી; ઊલટું એમાં ગૌરવ માનવામાં આવે છે.

જાજરૂઓની પાસેજ ખેતરોમાં બબ્બે ત્રણ ત્રણ ફૂટ ઊંડી અને ત્રણ ત્રણ ચચ્ચાર ફૂટ પ્હોળી ખાઇઓ કરવામાં આવે છે એમાં આ ડોલો દરરોજ ખાલી કરવામાં આવે છે અને ઉપર માટી નંખાય છે. ઉપર રોજનો કચરો પણ નંખાય તો સારું. મળ, મૂત્ર, માટી અને કચરાના મિશ્રણનું ખાતર હાથ બળી જાય એવું ગરમ થાય છે.

ચાર–પાંચ મહિને આ બધું તૈયાર થયેલું ખાતર પાછું ખોદી નાંખીને માપસર, એ ખેતરમાં અને આસપાસનાં બીજાં ખેતરોમાં નંખાય છે અને ઉપર કહ્યા એવા જમીનને દળદ્રૂપતાના લાભ મળે છે.

(૬) ઉકરડા

ગામડામાં બીજો સુધારો ઉકરડાઓનો કરવાનો છે. ખેડા જીલ્લાનાં કેટલાંક ગામોમાં ઢોરોનાં મળમૂત્રને ઉકરડાઓમાં એવી રીતે નાખવામાં આવે છે કે દરરોજ એ ખાતર ઉપર માટીથી જાણે લીંપી નાખ્યા જેવું કરાય છે અને એથી ખાતર સૂકાઇને નિર્માલ્ય થતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ, અંદર ભેજ અને ગરમી રહેવાથી રાસાયણિક ફેરફારો એવા સારા થાય છે કે દરેકે દરેક ગામ લોકને હું એવા ઉકરડા કરવાની ભલામણ કરું.

જાજરૂઓ સુધારવાનો, અને ઉકરડાઓને શાસ્ત્રીય રીતે ચોખ્ખાઇથી તૈયાર કરવાનો એ બે સુધારા હવે જેમ બને તેમ જલદી થાય એ માટેના સહુએ પ્રયાસો કરવા જોઇએ. કચરો અને મળમૂત્ર બહુ કિંમતી છે. ઢોરોનાં છાણ અને મુતર પણ યથાસ્થાને નંખાય તો એ તો સોનાના મૂલનાં છે. અમદાવાદ

મ્યુનિસિપાલિટીને ગટરનાં પાણી અને ખાતરને લઈને વર્ષે ૪૦ હજારની આવક થાય છે. રસ્તામાંથી જે ખેડૂતો, એ ગટરનાં મેલાં પાણીને પંપ વડે પોતાનાં ખેતરોમાં લે છે તેમને વર્ષે દશ દશ હજારની આવક ખેતીવાડીને લીધે થાય છે.

(૭) મફત શાકભાજી, ફળ અને ફૂલ મેળવો

મ્હને લાગે છે કે, ન્હાનાં મ્હોટાં શહેરો ગટરો કરીને અને ગામો, ખાતર તથા માણસોનાં મળમૂત્રની સુવ્યવસ્થા કરીને, પોત પોતાની જરૂર જેટલાં શાકભાજી, ફળ અને ફૂલ તૈયાર કરી શકે એમ છે. અને સાથે જમીનોની ફળદ્રૂપતા પણ વધારી શકે એમ છે.

(૮) ગામડાંમાં શરીર મજબૂત નથી

હવે ગામડાના લોક મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોય છે એ વાત ખોટી પડવા માંડી છે. મ્હેં ઘણાં ગામડાનાં સ્ત્રી પુરૂષોને તાવલાં, ફિક્કાં, નિર્બળ અને પોષણની અપૂર્ણતાઓવાળાં જોયાં છે. મ્હોટી અપૂર્ણતા એમને ખોરાકની અને શાકભાજી તથા ફળોની રહે છે. માત્ર મળમૂત્ર અને ઢોરોનાં ખાતરનો ઉત્તમ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, એમને મફતમાં શાકભાજી અને ઋતુ ઋતુનાં ફળો મળી રહેશે.



પ્રકરણ ૩

સ્વચ્છતાનો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રિય મહત્ત્વનો છે

પણ આ માટે સ્વરાજ્ય મળે તો વધારે સ્હેલાઈથી અને ન મળે તો મુશ્કેલીથી પણ ત્હમને સ્વદેશભક્તોને હું ગામે ગામ આરોગ્ય સમિતિઓ કહાડવા અને સ્વચ્છતા રાખી, મેલાં પાણી અને મળમૂત્રનો ઉત્તમ રીતે સદુપયોગ કરાવવા વિનંતિ કરૂં છું.

આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાનો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રિય મહત્ત્વનો છે એમ ફરી ફરીને કહેતાં મ્હને વાંધો જણાતો નથી.

(૧) અમદાવાદની ગંદી પોળોનો ઇતિહાસ

મહાત્માજીએ નવજીવન કહાડયું ત્યારે મ્હને અમદાવાદની પોળોનું વર્ણન કરવા કહેલું. તે આજ્ઞા મુજબ મ્હેં લેખોની હાર-માળા લખી હતી. એ વર્ણન મહાત્માજીને એટલું બધું પસંદ પડયું કે એમણે એ લેખોનું ઇંગ્રેજી ભાષાન્તર પણ મ્હારા મિત્ર સ્વ. મહાદેવ દેસાઈ પાસે એમના (Young India) 'યંગ ઇન્ડિયા'માં કરાવ્યું હતું. એમ અમદાવાદ જેવા શહેરની ફજેતી એમણે આખા જગતમાં કરી એનો નિમિત્ત હું હતો. પછી તો એ લેખોમાંથી મીસ મેયોએ ઉતારા લીધા અને એ ગટર મુકાદમે આપણી અસ્વચ્છ-તાની કુટેવને રાજકીય રૂપ આપીને આપણી સ્વરાજ્યને માટે કેવી નાલાયકી છે તે સાબીત કરવા પ્રયત્ન પણ કરેલો ! મહાત્માજી

એમ આપણા અવગુણો સોય જેવા હોય તો મોભ જેવા કરીને જોવા સલાહ આપે છે પણ આ અવગુણ તો ખરેજ છે એવા સ્વરૂપમાં જોઈએ તો પણ જેમ બને તેમ જલદી દૂર કરવા આપણે કમ્મર કસવીજ જોઇએ, એમ સૌ કોઈને લાગ્યા વગર રહેશે નહિ.

(૨) યુવકો પર આશા

આ વિરલ પ્રસંગ છે. યુવકો જે અત્યાર સુધી પૂરી ખાદી ન્હોતા પહેરતા; કાંતવાનું રહસ્ય સમજવા તસ્દી ન્હોતા લેતા અને ભણી ભણીને એવા 'સીનીકસ' થઇ ગયા હતા એટલે ગમે તેવા ગંભીર પ્રશ્નોની પણ મશ્કરી કરતા હતા તે બધા આજે દેશની ખાતર ગોળીઓ ખાવા તૈયાર થઈ જેલમાં આવ્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ, વ્યક્તિ-જીવન અને દેશના પ્રશ્નો સમજવા માંગે છે. અમારું એ સદ્-ભાગ્ય છે. હું યુવકોમાં કામ કરનારો છું અને યુવકો મ્હને વ્હાલ છે છતાં થોડા વખતથી તેમની બેદરકારી જોઇને હું નિરાશાવાદી થવા લાગ્યો હતો એવામાં, આ જાગૃતિ બતાવી અને આજે મ્હારી છાતી ગજગજ ફૂલી રહી છે!

(૩) હું મ્યુનિસિપાલિટીમાં કેમ ગયો?

દેશના મહા પ્રશ્નોમાં આપણી ગંદકીનો પ્રશ્ન બહુજ મહત્ત્વનો છે. મ્હને એ પ્રશ્નમાં પહેલાં બહુ રસ ન્હોતો પડતો. વૈદક વિષ-યોમાં મ્હને શરીર વિદ્યા બહુ ગમતી હતી. કારણ કે શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કવિત્વને અને તત્ત્વજ્ઞાનને પોષે એવો રસિક છે; પણ આરોગ્ય વિદ્યા મ્હને શુષ્ક લાગતી. અને જીવન દરમિયાન મ્યુનિસિપાલિટીના પણ કોઈ દિવસ મેમ્બર ન થવું એવો મ્હેં નિશ્ચય કર્યો હતો.

મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર નહિ થવાનો નિશ્ચય કરવાનું કારણ એ હતું કે સ્વં. રમણભાઈ નિલકંઠની મ્યુનિસિપાલિટીની કારકિર્દીથી હું કંટાળી ગયો હતો. એમના પ્રત્યે મ્હારો ગુરુ ભાવ હતો અને સાહિત્યના ક્ષેત્રને એમના મ્યુનિસિપાલિટીમાં જવાથી

ખૂબ નુકશાન થયું હતું અને એમની પોતાની પણ ઘણી ઉન્નતિ અટકી પડી હતી, એમ મ્હને લાગતું હતું. વળી મ્યુનિસિપાલિટીમાં દશ કલાક બગાડીએ તોયે, પરાણે ૧ કલાકના કામ જેટલોએ પ્રત્યક્ષ લાભ કંઈ જણાતો નહિ, પણ કીર્તિ પાછળ જાણે ખાલી બાચકા ભરવા જેવું એ કામ છે એમ મ્હને લાગતું હતું.

વળી કોઇએ મ્હને એક ખશિયલ કૂતરું એવામાં બતાવેલું. એ દેખાડનાર વિદ્વાન હતા; એ કહે, આ કૂતરું ગયે જન્મે કોઈ નાતનું પટેલ હશે. પટલાઇ કરનારનો પછીનો અવતાર આવા ખશિયલ કૂતરાનો આવે છે." હવે મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર એ પણ એક રીતે નાતના નહિ તો શહેરની પટલાઈ કરનારાજ ગણી શકાય; તો એવા થઇને આવો ખશિયલ કૂતરાનો અવતાર લેવો પડે એ બ્હીક પણ મ્હને જરા પેઠી હતી ખરી.

તેમ છતાં ડો. સુમન્તે મ્હને સમજાવી સમજાવીને અમદાવાદની "સેનિટરી એસોસીએશન"માં કામ કરતો કર્યો હતો. અને અમે એ મંડળદ્વારા મ્યુનિસિપાલિટીમાં જુદા જુદા પ્રશ્નો પર ડેપ્યુટેશનો લઈ જતા હતા. એમ શહેરની જુદા જુદા ભાગોની ગંદકીનો અને અનારોગ્ય દશાનો મ્હને પ્રત્યક્ષ અનુભવ પણ ઠીક ઠીક થયો હતો. દરેક ડાકટરની ફરજ છે કે, એણે માત્ર દવાઓજ આપીને બેસી નહિ રહેતાં રોગો થતાંજ અટકે એવા પ્રયત્ન પણ કરવા જોઇએ. "Prevention is better than cure" એવી ઇંગ્રેજીમાં કહેવત પણ છે; તેથી સફાઇ પહેલાં પણ હું દરદીઓને રોગોનાં કારણો સમજાવતો અને વ્યાયામ વગેરે પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય ભાગ લેવાનું પણ કહેતો હતો.

(૪) પ્રો. ગીડીઝ અને આરોગ્ય પ્રદર્શન

ગઈ લડાઇ દરમિયાન, સ્વ. વડોદરાના મહારાજાએ સ્વ. પ્રો. ગીડીઝને બોલાવ્યા હતા. એ દરમિયાન વડોદરામાં એક મ્હોટું આરોગ્ય પ્રદર્શન પણ ભરવામાં આવેલું. હું એ બન્ને પ્રસંગોનો લાભ લેવા વડોદરે ગયો હતો.

પ્રો. ગીડીઝ "નગર રચના"ના ખાસ અભ્યાસી હતા. એમનું નગરરચના વિષેનું ભાષણ બહુજ મનનીય નીવડયું. બેબિલોન, રોમ, એથેન્સ વગેરે નગરોની રચનાના એમની પાસે નકશા પણ હતા, તે એમ્ડન નામની એક જર્મન સબમરિન બોટે ડુબાવી દીધેલા. પ્રોફેસરે એ નકશા ફરી તૈયાર કરાવી પોતાના ભાષણ સમયે હાજર રાખ્યા હતા.

આરોગ્ય પ્રદર્શન પણ સંપૂર્ણ હતું અને એ પછી મ્હને આરોગ્યશાસ્ત્રના વિષયમાં રસ પડવા માંડયો હતો.

તેમ છતાં ડૉ. સુમન્તે મ્હને સમગ્ર જીવન, દેશની આરોગ્ય સુધારણા માટે અર્પણ કરવા સૂચના કરી, તે મ્હેં માની ન હતી. એજ સૂચના ફરી એમણે મહાત્માજી પાસે પણ મ્હને કરાવેલી. મહાત્માજીને મ્હેં કહ્યું કે, સાહિત્ય અને રાજકારણ એ મ્હારા ખાસ વિષયો છે અને એ બે ક્ષેત્રોમાં હું કામ કરૂં છું. આરોગ્યનું કામ પણ હું કરૂં પણ વરરાજા થઇને નહિ, માત્ર એક જાનૈયો થઇને હું એમાં જોડાઇશ.

(૫) ગાંધીજી ને આરોગ્યનો પ્રશ્ન

તે પહેલાં મહાત્માજી—જે વખતે એ મહાત્માજી પણ થયા ન હતા તે વખતે એમણે મ્હારી સાથે શહેર–સફાઇ વિષે બહુ વાતો કરેલી હતી.

રોજ સાંજના પ્રાર્થના પહેલાં અને પછીથી કોચરબ પાસેના આશ્રમમાં અમે સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય વિષે અનેક વાતો કરતા હતા.

તે વખતે, ગાંધીજી મૂંગામૂંગા આખા હિન્દુસ્તાનની યાત્રા કરતા હતા અને બધું પોતાની આંખે જોતા હતા. અમારી વચ્ચે તે દરમિયાન લોકોની ગંદી ટેવો, ધુળથી વાસણો માંજવાની આદત, છોકરાંને ઓટલે ઝાડે ફરાવવાની સર્વવ્યાપક રીત, ઢોરોને એંઠવાડ ખવાડવાની ચાટો, પોળના પંચના જાજરૂ, ઊંડી નીકોમાં વહેતાં મેલાં પાણી અને ત્યાં ઉત્પન્ન થતાં મચ્છરોનાં

સંસ્થાનો; ક્ષય, ચેપી રોગો, સુવાવડો વખતે મૂર્ખ દાયાણીઓથી થતી ખરાબી; સુવાવડીના અંધારા ઓરડા, ગંદા ગાભાથી ફેલાતા ચેપ; સુવારોગ, ક્ષય, બાળમરણ, ટૂંકાં આયુષ્ય, હિન્દુસ્તાનનું મરણ પ્રમાણ આખી પૃથ્વીમાં સૌથી વધારે છે તે; મ્યુનિસિપાલિટી અને લોકલબોર્ડોની નિષ્ફળતા, ગરીબાઈ, સરકારની બેદરકારી વગેરે અનેક વાતો થઈ ગઈ અને એ બધું સાંભળ્યા પછી ગાંધીજીએ એ પ્રશ્નો પ્રજાએજ ઊકેલવા જોઈએ, એમ નિદાનને અંતે "એ દોષ આપણોજ છે અને આપણે જાતેજ એ ઊકેલવો જોઇએ" એમ કહ્યું.

(૬) ગાંધીજીને મ્યુનિ.ના સભ્ય થવું હતું

પછી તો એ કહે: "હું અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનો મેમ્બર થવા માગું છું અને જાતે સાવરણી ટોપલા લઈને શહેરને સાફ કરીશ અને શહેર સફાઈ કરવામાંજ દેશની સેવા થઈ જાય છે એ સિદ્ધ કરીશ."

હું કહેતો કે, "એ તો મ્હોટો ઉકરડો છે અને આપ એના ઉપર ઊભા રહેશો તો અંદર ભરાઇજ પડશો અને પછી દેશસેવા સેવાને ઠેકાણે રહેશે. પછી સ્વરાજ્યનું શું થશે?" એ કહે: "મ્યુનિસિપાલિટી એ સ્થાનિક સ્વરાજ્યજ છે. એ સુધારવાથી સ્વરાજ્ય લેવાની તાકાત પ્રાપ્ત થશે."

પછી એ કહે: "મ્હારે અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીના સભ્ય થવું છે. નવા ઇલેકશનમાં હું ઊભો રહીશ. તમે એ માટે બંદોબસ્ત કરો."

મ્હેં મ્યુનિસિપાલિટીમાં તપાસ કરી તો એમનું નામ 'વોટર્સ' તરીકે પણ ન હતું. બેરિસ્ટર તરીકે એમને માત્ર અરજી કરવાથી વોટ મળે. મ્હેં કહ્યું: "બેરિસ્ટર તરીકે તો આપ બંધ પડ્યા છો." પણ એ કહે: "પ્રેકટિસ કરવી બંધ કરી છે પણ તમારેજ દવાખાને મ્હારા નામનું એક પાટિયું લખીને મૂકો અને પછી અરજી કરો કે મ્હારું નામ વોટરના લીસ્ટમાં એ હક્કથી ઉમેરાય."

તે વખતે પ્રમુખ સ્વ. રમણભાઈ હતા. એમને હું મળ્યો અને કશી ખટપટ વગર એમનું નામ વોટર્સના લિસ્ટમાં તો દાખલ થયું. પણ હું ભગવાનને પ્રાર્થના કર્યા કરતો હતો કે, "હે પ્રભુ! આમને તું મ્યુનિસિપાલિટીમાં ના જવા દઈશ. નહિ તો, સ્વરાજ્યનું શું થશે?"

એ કહે: "હું તો જવાનોજ અને પ્રજાજનોને આદર્શ મ્યુનિસિપલ સભ્ય કેમ બનાય એનું દષ્ટાંત રજૂ કરીશ. મ્હારી દક્ષિણ આફ્રિકાની સેવાઓ ત્હમે ભૂલી જાવ. જૂની મૂડી પર હું વેપાર કરવા માગતો નથી."

આખરે ખેડા સત્યાગ્રહ ચાલ્યો અને ભગવાને મ્હારી પ્રાર્થના સાંભળી. સ્વરાજ્યનું યોગ્ય કાર્ય ગાંધીજીના હાથથી શરૂ થયું.

પણ ખેડા સત્યાગ્રહ પૂરો થતાં મ્યુનિસિપાલિટીનું નવું ઈલેક્શન આવ્યું. સરદાર વલ્લભભાઈ ૧૯૨૨માં કોંગ્રેસ પક્ષ બાંધીને મ્હોટી બહુમતિથી મ્યુ.માં દાખલ થયા.

(૭) મ્હારે મ્યુનિ. સભ્ય ન્હોતું થવું

મ્હેં તો ડાયરીમાં એક ઠેકાણે લખ્યું હતું કે, "કદાપિ મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર થવું નહિ. સ્વ. રમણભાઇનો ખૂબ સમય એમાં બરબાદ થયો છે. સાહિત્યને એથી ઘણું નુકશાન થયું છે અને માત્ર રાગદ્વેષ વધ્યા સિવાય બીજું ફળ મળતું નથી." પક્ષ ઊભો કરતાં સરદારે મ્હને તૈયાર થવા કહ્યું. મ્હેં ડાયરીમાં લખેલી હકીકત વિદિત કરી, સરદાર એનો મર્મ સમજ્યા પણ પછી એ કહેવા લાગ્યા કે, "હવે સંજોગો બદલાયા છે અને રાષ્ટ્રસેવાના ઊંચા આદર્શથી પ્રેરાઈને આપણે સ્વરાજ્યને માટે, પ્રજા લાયક છે એ સિદ્ધ કરવા, પ્રજાની બહુમતિ સાથે દાખલ થઈએ છીએ. છેવટે એમણે મ્હારો નિશ્ચય ફેરવાવ્યો અને હું ૧૯૨૨માં મ્યુ.માં દાખલ થયો.

(૮) રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટી

સરદારને અમે પ્રમુખ નીમ્યા પણ મ્હને કોઈ પણ કમિટિમાં સ્થાન નહિ મળેલું. હું એક સામાન્ય સભાસદ હતો. સત્તાના લોભે કે કીર્તિના લોભે મ્હને કદાપિ લલચાવ્યો નથી. પણ અમે બધા પહેલવહેલું એક કામ તો કરી શકયા કે ગવર્નર કે વાઈસરોયને માનપત્ર આપવાનાં બંધ કરી પહેલુંજ માનપત્ર મહાત્માજીને આપવાનો ઠરાવ કરી ચૂકયા. સુંદર મંડપ બંધાયો. મહાજનના શેઠો, શહેરના સામાન્ય નાગરિકો વગેરેને આમંત્રણો મોકલ્યાં. જે દિવસે મહાત્માજીને માનપત્ર અપાયું ત્યારે હું અમદાવાદમાં ન હતો. પંદર દિવસ પહેલાં મ્હારી બ્હેનને નડિયાદના દવાખાનામાં એક ઓપરેશન કરાવવાનો દિવસ નક્કી કરાવેલો ત્યાં મ્હારે જવાનું હોવાથી આ મહાન પ્રસંગે હું જ હાજર નહિ રહી શકેલો.

પણ મ્હારી ગેરહાજરી છતાં મહાત્માજીએ તો માનપત્રના જવાબમાં મ્હનેજ જાણે કહ્યા કર્યું કે, "સભાસદોમાં મ્હારો એક ભાઈ ડાકટર હરિપ્રસાદ આવ્યો છે. અમે આ શહેરની ગંદકી દૂર કરવાની બહુ વાતો કરી છે. એની આગેવાની નીચે મ્હેં સ્વયંસેવક થઈને આ શહેરને સાફ કરવાની મુરાદ સેવી હતી, હવે એજ સભાસદ થયો છે એટલે હું આશા રાખું છું કે ગંદુ અમદાવાદ શહેર સાફ થશે," વગેરે.

(૯) અમદાવાદ શહેર-સફાઈનો ઈતિહાસ

બીજે દિવસે આ બધું મ્હેં વાંચ્યું, મિત્રો પાસે સાંભળ્યું અને સરદારને મળીને પછી પોળો વાળવાનું કામ મ્હેં માગી લીધું.

અમદાવાદ શહેરમાં ૧૫૦૦ પોળો હતી. રોજની ૧૦ પોળો ઘસીઘસીને વળાવવી એવો કાર્યક્રમ નક્કી કરીને કામ શરૂ કર્યું. રવિવારો, તહેવારના દિવસો ઈત્યાદિ બાદ જતાં ૩૬૦ દિવસને બદલે ૧૫૦ કામના દિવસો ગણ્યા, એટલે ૧ વર્ષમાં તો આખું શહેર એક વખત સાફ કરી શકાશે એમ નક્કી માન્યું.

સેનિટરી ઈન્સ્પેક્ટરો, ઝાડુદાર સ્ત્રી પુરૂષો, ડેપ્યુટી હેલ્થ ઓફિસર અને હેલ્થ ઓફિસર સુદ્ધાંની પ્રીતિ મેળવીને કામ શરૂ કર્યું. પહેલેાજ સેનિટરી ઈન્સ્પેક્ટરોનેા એક નાનેા સરખેા મેળાવડેા મ્હેં મ્હારે ઘેર કર્યો. તે વખતે ચ્હાપાણી અને ઉપાહાર પણ મ્હેં રાખ્યાં હતાં. મ્હેં કહ્યું કે, “ શહેર ગંદકીની આફતમાં છે. લવાદ મંડળોની જરુર હોય તેા વકીલોની સેવા માગીએ; ઈન્ફલ્યુ-એન્ઝા થયેા ત્યારે દાકતરોની મફત સેવા માગી હતી તેજ મુજબ હું આ મહાન કામમાં ત્હમારી સેવા માગું છું. ત્હમે મ્યુનિસિ-પાલિટીના નોકરો છો અને હું ત્હમારો ઉપરી છું એ હક્કથી ત્હમારી સેવાઓ હું માગતેા નથી; દેશસેવાની મહાન શરૂઆત કરવા માટે ત્હમે આ કામના નિષ્ણાતેા છો તેથી ત્હમારી નેાકરી સિવાયની વિશેષ સેવા ત્હમે આપેા એ હું માગું છું.”

તેમ છતાં એમણે મ્હારી પુંઠ પાછળ બધી તપાસ કરી; મ્હારા હેતુઓ શુદ્ધ છે કે માત્ર લેાકોમાં ઉપલકિયા કીર્ત્તિ મેળવીને કાયમના ઇલેકશનેામાં આવવાની આ યુક્તિ છે તેની બારીક તપાસ એમણે કરી. જ્યારે એમની ખાત્રી થઇ કે, હું શુદ્ધ હૃદયથી માત્ર સેવાભાવેજ આ કામ ઉપાડવા માગું છું ત્યારે બધાએ અંતઃકરણપૂર્વક મ્હને મદદ કરી અને ઝાડુદારો પાસે પણ કરાવી. તે વખતે ડેપ્યુટી હેલ્થ ઓફિસર મ્હારા મિત્ર ડૉ. મુકુન્દરાય મુન્શી હતા. એમનું આખા શહેરનું અવલેાકન ઉત્તમ હતું. હેલ્થ ઓફિસર કરતાં પણ એ શહેરના આરેાગ્યના પ્રશ્નોના વ્યવહાર ઉકેલ કરવાની વધારે લાયકી ધરાવતા હતા.

કામ હાથમાં લેતા પહેલાં બધી રૂપરેખા અમે સાથે બેસીને કરી હતી. ઈન્સ્પેકટરોની મિટિંગ એમનીજ સલાહથી મ્હેં કરેલી. પછી મ્હેં કાર્ય શરૂ કર્યું. સ્હવારની રીત પ્રમાણે જે પેાળેા દરરોજ વળાતી હતી તે તેા વળાય જ પણ વિશેષમાં બપેાર પછી એની એ પેાળેા ખાસ “આઈડિયલ ક્લીનીંગ ગેંગ” એટલે આદર્શ સફાઈ કરનારી ટુકડી દ્વારા ફરી વળાય એમ ઠરાવવામાં

આવ્યું હતું. હું ત્રણથી સાત સુધી જતો. એ વખતે બોર્ડના ઇન્સ્પેક્ટરો અને ડેપ્યુટી હેલ્થ ઓફિસર ઘણી વખત સાથે રહેતા. સાતને બદલે આઠ સુધી પણ કંઈક વખત રહેવું પડતું.

(૧૦) આદર્શ સફાઈ

આદર્શ સફાઈ એવી કરાવવામાં આવતી કે સાફ કરેલી જગાઓમાં એક કાગળની કરચ કે ઘાસનું તણખલું પડયું હોય તો તે પણ હું ઉપડાવી લેતો. તે વખતે ઘરોની અંદર પણ હું જતો. ખાળો સાફ કરાવતો અને ખૂણે ખાંચરે 'ફિનાઇલ' છંટાવ્યા બાદ દરેકે દરેક ખાળ અને ગટર અને જાજરૂમાં પુષ્કળ ફીનાઈલ નંખાવવામાં આવતું. ઘણી ખડકીઓમાં ડોશીઓ ભંગીઓને પેસવા દેતી નહિ ત્યાં એમની સાવરણી હું માગતો અને વાળવા મંડી જતો. એવાં કંઈ ઠેકાણે પાવડા અને ડોલો, મ્હેં જાતે વાપર્યાં છે, અને કચરા સાફ કર્યા છે; વળી બ્હારની ચકલીઓ નીચે ડોલ મુકાવીને મ્હેં જાતે સાફ કરાવેલી જગ્યાઓએ છંટ-કાવ કરવાની શરૂઆત કરી છે. પણ એ બધું મ્હારે બહુ વખત કરવું પડયું નથી. તરત જ બ્હેનો, ભાઈઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને ખુદ અમારા ઇન્સ્પેક્ટરોએ એ બધું મારા હાથમાંથી લઈ લીધું છે અને પોતે કરવા માંડયું છે. સફાઈનું કામ જોવા પોળો અને આસપાસના લોકો એકઠા થઈ જતા અને તે વખતે આદર્શ સફાઈના ઉદ્દેશ વિષે વાતચીત કરવાનો મોકો મળી જતો તેનો હું પૂરેપૂરો લાભ લેતો હતો. ઝાડુદારોને ખરી સફાઈ કોને કહે-વાય એના અને લોકોને પણ ચોકખાઈ કેવી હોય તેના પદાર્થ-પાઠ આમાંથી મળવા લાગ્યા. હેલ્થ ઓફિસરે જાતે પણ આ કામને અંતઃકરણપૂર્વક મદદ કરી છે.

પછી તો જે જે પોળો સાફ કરાવવાની હોય ત્યાં અગાઉથી ખબરો આપવામાં આવતી એટલે "ગ્રહણ" કહાડતી વખતે જેમ ઘરોની અંદરના ભાગ ઘસી ઘસીને સાફ કરવામાં આવે છે તેમ પહેલેથી સ્ત્રીઓએ ઘરના કચરા કાઢી ઘર આગળ ઢગલા કરવા

માંડ્યા. તેમ છતાં પાછો હું બપોરે એમનાં ઘરો સુદ્ધાંમાં જવાય એટલા ભાગોમાં જતો અને સાફ કરેલા ભાગોમાં ઘણા કચરા નજર ચૂકથી રહી ગયેલા હું કઢાવતો. હવે તો મારી આંખ જ કચરો શોધી કાઢવામાં ટેવાઈ ગઈ હતી.

ઘણી નકામી વસ્તુઓ બ્હેનો ઘરોમાંથી કે ખડકીઓમાંથી કહાડે નહિ અને ભંગીઓને લેવા દે નહિં તે હું સમજાવીને કઢાવી નાખતો. દાખલા તરીકે, ગંધાતી ગોદડીઓ હોય, નકામાં રોઢા, નળિયાનાં ઠીંકરાના ઢગલા, ભાગી ગયેલા નળ, સડી ગયેલી પાટો, ઈત્યાદિ.

ખાનગી મિલકતમાંના નકામા પડી રહેલા પથરા લઈએ ત્યારે અંદરથી વીંછી, કાનખજૂરા નીકળતા; ગોદડીઓના ગાભા લઈએ એટલે મંકોડા અને કીડીઓ ઉભરાય; ઘણા ખૂણામાંથી જમાનાના એકઠા થયેલા કચરા નીકળે અને દુર્ગંધ એવી મારે કે માથું ફરી જાય. છીંડીઓ સાફ કરતાં તો દમ નીકળી જતો. દસ દસ કે એથી વધારે ઘરો આગળ અને પાછળ હોય અને એની વચ્ચે લાંબી ગંધાતી ગલીઓ, બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ ફુટ પહોળી અને ચાલીસ ચાલીસ કે પચાસ ફુટ લાંબી એવી ઘણી હતી. એમાં કાળા કાદવ, ઠીકરાં, ચીંથરાં, એંડવાડ, મળમૂત્ર ઈત્યાદિ ભરેલાં હોય. આવી છીંડીઓ ખાનગી માલિકીની અને પંચની એટલે કોઈ એને સાફ કરે નહિ. અને મ્યુનિસિપાલિટીના માણસ પેસી શકે નહિ. મ્હેં આ બધી છીંડીઓ ઘસી ઘસીને સાફ કરાવી અને સાફ થયા પછી લોકો પણ જ્યારે એને જુએ ત્યારે ખુશ થઈ જવા લાગ્યાં અને દરરોજ એવી રાખીશું એવાં વચન આપવા લાગ્યા. પણ ઘણી છીંડીઓમાંથી સાપ સુદ્ધાં નીકળ્યા છે. અને ઝાડુદારોને કરડતા કરડતા રહી ગયા છે. આવા કંઈક સાપ ઘણા વીંછી, કાનખજૂરા અને જીવાત, મારી મારીને, જૈન અને વૈષ્ણવ વસતિને એનું પુણ્ય મ્હેં વ્હેંચી આપ્યું છે. ઘણાં ઉંદર છછુંદરના દર શોધી આપ્યાં છે અને એમની વસતિ ઉજ્જડ કરી આપી છે. વરસાદના પાણી જવાની ઊંડી ખાળો હતી તેમાંથી

અને ગરનાળામાંથી; ખાનગી ખાળો અને મોરીઓમાંથી, મચ્છરોનાં સંસ્થાનોને ને સંસ્થાનોનો મ્હેં નાશ કર્યાં છે અને હજારો લોકોને મેલેરિયા તાવ ચ્હડતા અટકાવ્યા છે.

દરેક પોળમાં છોકરાંઓને માતાઓ ઓટલા પાસે ઝાડે ફરાવતી; ઝાડુદાર કચરો સાફ કરી જાય કે તરત ઘરના કચરા, વાળેલી જગ્યામાં નાંખતી. જે ધુળમાં લોકોએ ગળફા ને થૂંક અને લીંટ નાખ્યાં હોય તે ધુળથી વાસણો માંજતી; પોળના ખૂણાઓમાં લોકો ગમે તેમ પિશાબ કરતા; ખડકી અને પોળનાં બારણાં પાછળના ભાગ અતિશય ગંદા માલૂમ પડતા; પંચના જાજરૂઓની દુર્ગંધ અને મખિયારાના પાર ન હતા. ઠેકાણે ઠેકાણે એંઠવાડ નાંખવાની ચાટો હતી તેને ઊંચી કરીએ કે ત્યાં કીડા ખદબદતા. કૂવાઓની પાસેની નીકોમાં અને કુંડીઓમાં મેલા કચરા ને ગંધાતાં પાણી ઉભરાતાં. પોળોમાં કોઈ બાળકો રમી શકે એવાં ન્હાનાં મ્હોટાં મેદાનો હોય તો તે નકામી ચીજોથી ભરેલાં રહેતાં. આ બધું ત્રણથી આઠ વાગ્યા સુધી હું ઘસી ઘસીને સાફ કરાવતો અને ફરી ફરીને કેટલીકવાર તો 'હરીકેન' દીવા સળગાવીને બરાબર સાફ થયું છે કે નહિ તે જોતો. ઝાડુદાર સ્ત્રી-પુરૂષો બિચારાં થાકી જતાં અને પછી તો હાથ પણ ઊંચો ન કરી શકે એવી સ્થિતિ એમની થઈ જતી. ત્યારે કંઈકવાર કામ અધૂરું હોય તોયે હું એમને જવા દેતો. પણ એ બધાં શહેર સફાઈમાં મહાન સેવા રહેલી છે એ ભાવથી તો પ્રેરાઈ ગયાં હતાં. મુકાદમો, સબ ઈન્સ્પેકટરો અને ઈન્સ્પેકટરો સુદ્ધાંને આ કામમાં અતિશય રસ પડવા લાગ્યો. લોકો પણ આ સફાઈની પ્રસંશા કરતાં હતાં. અને છોકરા છોકરીઓ અમને કદી જડે નહિ એવી છૂપી ગંદી જગાઓ બતાવવા આવતાં. ઓટલા, વંડા, ઘરની અંદરની ખુલ્લી જગાઓ અને પોળોની ભીંતો, જે કોઈ દિવસ સાફ થતી નહિ તે પણ અમે સાફ કરવા લાગ્યા. ઘરોની અંદરથી કચરા વિનંતિ કરીને અને સમજાવીને હું કઢાવતો, જે નીચે મુજબ હતા: કાણીડોલો, ભાગેલાં ફાનસો, ફાટેલાં ખાસડાં, ફૂટેલી શીશીઓ

સડેલા વાંસ અને લાકડીઓ; ગંધાતી ગોદડીઓ અને ગાભા; ભાંગી ગયેલા ટોપલા ટોપલીઓ; કાણાં હાંલ્લાં, નકામી થઈ ગયેલી સગડીઓ ઇત્યાદિ. પણ આ બધું કહાડતાં ઘરરખ્ખુ શાણી અમદાવાદણોને અને કુટુંબવત્સલ ડોશીઓને બહુ વખત સમજાવવી પડતી. એ તો કહે કે, "સંઘરેલો સાપ પણ કામનો છે અને આ ત્હમને શું નડે છે?" કોઈ વાર હું ભંગીને કહું કે, "ભાઈ! એ કાણો ખલ અને ભાગલું ઘંટીનું પડ ડોશીમા માટે રહેવા દે. એમને કોઈવાર માથું કૂટવા કામ લાગે."

કોઇ વાર આખા વાસમાંની આવી ચીજો હું એકઠી કરાવું અને કહું કે, "જૂઓ ભાઇઓ અને બ્હેનો! આ તો કિંમતી ચીજોનું પ્રદર્શન છે. જવેલરી માર્ટ એટલે સોનારૂપા ને ઝવેરાતની આ તો દુકાન છે," ઇત્યાદિ.

કંઈક સ્ત્રીઓ આવી ચીજો ઉપાડી લીધી હોય તે પાછી માગે. એમને કહીએ કે, "જાવ, પોળ બ્હાર ઢગલામાંથી શોધી લ્યો: તો શોધી લેવા પણ જતી. અને પોતાની ચીજ ન જડે તો પારકી લઈ આવતી. કાંણા બદના, વળી ગયેલાં પતરાં, તળિયા વગરના ઘાસલેટના ડબ્બા, વળી ગયેલી ટ્રંકો જેવું અમૂલ્ય ધન એ ખોવા માંગતી નહિ. આમ છતાં અમે કોઈની જોડે ઘાંટો પાડીને બોલ્યા નથી, કે જરાકે મિજાજ ખોયો નથી; સત્તા વાપરી નથી કે, મ્હેંણાંટોણાં પણ સંભળાવ્યાં નથી. એકંદરે બહુજ શાંતિથી અને સમજાવી ફોસલાવીને કામ લીધું હતું. આથી આનો વિરોધ ઓછામાં ઓછો થયો અને સહકાર પણ ધીમે ધીમે મળવા લાગ્યો અને કામ અતિશય લોકપ્રિય થવા માંડયું.

સફાઈના વિચારોનો પ્રચાર

દરરોજ કોને ઘેરથી કેટલો કચરો નીકળ્યો અને દરેક પોળમાંથી કેટલો નીકળ્યો એની વિગતવાર નોંધ હું રાખતો અને અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ મિટિંગો રાતના અમુક અમુક લત્તાવાર ભરવામાં આવતી, તેમાં સરદાર વલ્લભભાઈ આવતા. એ જીલ્લાના

પ્રતિનિધિઓ, આગેવાનો અને આબાલવૃદ્ધ લોકો ભરાતાં. એમની આગળ અગત્યનાં ઘરો; ખાંચા, કૂવા, છીંડીઓ અને જાજરૂ વગેરેની ગંદકીનું વિગતવાર બ્યાન હું કરતો અને પોળોનાં નામ દઈ દઈને કેટલો કચરો નીકળ્યો તેનું લિસ્ટ વાંચી બતાવતો તે .વખતે સરેરાશ પોળ દીઠ બબ્બે ટન એટલે ૧૧૨ મણ કચરો નીકળતો હતો. કોન્ટ્રેક્ટર થાકી ગયો. એનાં ગાડાં અને મોટરો આ કચરો ઉપાડવા અસમર્થ નીવડયાં. એટલે વળી વચમાં વચમાં થોડા દિવસ કામ બંધ રાખવું પડતું. આ બધું નવજીવન, પ્રજાબંધુ, ગુજરાતી પંચ વગેરેમાં આવતું. નવજીવનમાં તો નામ સાથે આવતું. રાતની મિટિંગો, આરોગ્યના પ્રચાર માટે અને મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રશ્નો સમજાવવામાં બહુ ઉપયોગી નીવડતી; તેમ લોકોની પણ અનેક હાડમારીઓ અને જરુરિયાતોની અમને ખરી ખબર પડવા લાગી.

[૧૨] પ્રત્યક્ષ કાર્ય

પાણીની કાણી ચકલીઓ સુધરાવવા, આખો દિવસ પાણીના બગાડ થતા હતા તે અટકાવવા અને પિશાબખાના અને કચરાપેટીઓની વધઘટ કરાવવાની ઘણી સૂઝ અમને ત્યાં ને ત્યાં પડી ગઈ. છીંડીઓને પથ્થરો જડાવવાના પેટાકાયદા હું કરાવી શક્યો. પંચના જાજરૂઓ હજારોની સંખ્યામાં તોડી પાડયા અને ત્યાં જે મેદાનો થયાં તે બાળકોને રમતગમત માટે કામ લાગ્યાં. ક્રિડાંગણોથી ઘણી પોળો શોભવા લાગી !

જે જાજરૂઓની પાસે ખાનગી ઘરો જીવતાં નરકની યંત્રણાઓ ભોગવતાં હતાં અને જે કચરાપેટીઓને લઈને પોળોનાં લોકો હેરાન હેરાન થતાં હતાં તે કહાડી નાંખવાથી તે તે ઘરો હવા અજવાળાવાળાં થયાં અને એમની કિંમતો વધી ગઈ.

છીંડીઓ

છીંડીઓને પથ્થરો જડાવવાથી રોગોનાં અને જીવાતનાં મૂળ દૂર થયાં અને છીંડીઓ બેસવા ઊઠવા માટે કામ આવવા લાગી.

કૂવા કાં તો ગળાઇને સાફ થયા અને જર્જરિત અને સુકાઈ ગયેલા, પાણીવાળા પણ અવાવરૂ કૂવાને પુરાવી નાખવામાં આવ્યા.

[૧૩] ઘર દીઠ ટોપલીઓ

લોકોને કચરા ઘર પાસે ડોલોમાં કે ટોપલીઓમાં એકઠા કરી નાંખવાની ફરજ પાડવામાં આવી અને એમ ન કરે તેનો પાંચ રૂપિયા સુધી દંડ કરવાની સત્તા મ્યુનિસિપાલિટીએ લીધી.

શ્રાવકોની પોળોમાં ગટરો થયા છતાં, કહેવાતા ધાર્મિક સ્ત્રી પુરુષો પિશાબ હજી છૂટા ફેંકતાં, તે કુટેવો બંધ કરવા મ્હોંડા-મ્હોંડ ઉપદેશ કરાતો અને લોકમત એની વિરૂદ્ધ કેળવવામાં આવતો હતો. ભાષણોથી, હસ્તપત્રોથી અને વિગતવાર 'નવજીવન' અને બીજાં વર્તમાનપત્રોમાં હું આ વિષે જે લેખો લખતો તેની અસર આખા શહેરમાં થઈ ગઈ.

[૧૪] ગરદાબાદ સુધર્યું

જહાંગીર બાદશાહે કહ્યું હતું કે, " આ તો અહમદાબાદ નહિ હે, ગરદાબાદ હે; એટલે ધૂળાબાદ હે." તે મ્હેણું અમે ૩૦૦ વર્ષે દૂર કર્યું. પોળોમાંથી પિશાબખાનાં અને જાજરૂ તોડી નાંખ્યા; ચાટો ખસેડી નાખી પથ્થરો જડયા અને આખા શહેરના મુખ્ય માર્ગો આસ્ફાલ્ટથી એટલે ડામરની સડકોથી ચોખ્ખા કરી નાંખ્યા. આ ડામરના રસ્તા પણ દર અઠવાડિયે અને પંદર દહાડે રાત્રે રાત્રે ચોખ્ખા પાણીથી ઘસીને સાફ કરાવવામાં આવ્યા. જૂની વરસાદના પાણીની ઊંડી મોરીઓ તોડીને છીછરી અને પ્હોળી કરવામાં આવી અને સડકની બન્ને બાજુએ પથ્થરના ફૂટપાથો મ્યુનિસિપાલિટીએ કર્યા.

પોળોના બદસુરત ભાગો શોધી શોધીને પથ્થરો જડીને કે ચોકઠાં કરીને અમે રળિયામણા કર્યા. વિશ્રામગૃહો અને બગીચા કરવામાં આવ્યા. અને કચરા સડકોની બન્ને બાજુઓએ પૂરીને

અને ખરાબા જેવી જગ્યાઓમાં નાખીને, નકામી જમીનેા વિસ્તાર-વાળી અને ઉપયેાગમાં લેવાય એવી બનાવી.

[૧૫] બગીચા થયા

ગેામતીપુરમાં અને દિલ્હી દરવાજા પાસે મેલાં પાણીનાં તળાવડાં હતાં એને લેાકેા હાથીખાઇ કહેતા. મિલેાવાળા પાછા એમનાં રંગાટીપાણી આ તળાવડામાં છેાડતા અને મચ્છરેા તથા મલિનતાનેા અહીં પાર રહેતેા ન્હેાતેા. કાંકરીઆ પાસે એક કાનતેાડિયું પણ એવુંજ તળાવ હતું. કાનતેાડિયું અને આ હાથી-ખાઇઓના અમે બગીચા કરીને એમની ગંદકી કહાડી અને આરેાગ્યમાં તથા શેાભામાં વૃદ્ધિ કરી. જે તળાવડાં પૂરવા ઇજનેર-ખાતું ૨૦-૨૦ હજાર રૂપિયાની માટી માગતું હતું ત્યાં, આ પેાળેાના કચરાથી સાતસેં કે, આઠસેં રૂપિયામાં અમે એ ખાડા પૂરી શકયા અને બગીચાઓને માટે ફળદ્રૂપ જમીન તૈયાર કરી શકયા.

દર ચેામાસે, શહેરમાં પુષ્કળ કાદવ કીચડ થતેા તે હવે સમુળગેા દૂર થયેા. ધૂળ બિલકુલ ગઈ અને ફુવારા તથા બગી-ચાથી અને દરવાજે દરવાજે લીલાં મેદાનાં અને બેસવાના ચેાતરાઓ, ત્રિકેાણેા અને વર્તુલેા કર્યાં તેથી આરામ અને આનન્દ વિનેાદ માટે લેાકેાને જગ્યા મળી. બદસુરતી સ્થળે સ્થળેથી દૂર થઈ ગઈ અને શેાભા અને સૌન્દર્ય વધતાં ગયાં. આ બધું જોઇને, અમને પણ બહુ ઉત્સાહ આવ્યેા.

[૧૬] મનુષ્ય રહેઠાણ માટે નાલાયક ઘરેા

હજારેા નાલાયક ઘરેા અને એારડીઓ આવી રીતે શહેરના તમામ ભાગેા સાફ કરતાં કરતાં જોવામાં આવ્યાં. U. H. H. “એટલે અનફીટ ફૅાર હયુમન હેબિટેશન” એવાં ચિહ્ન એ ઘરેા પર લગડાવવામાં આવ્યાં અને રહેનાર તથા માલિકેાને એવાં ઘરેા રહેવાલાયક નથી એવી નેાટિસેા આપીને તેને તેાડી પાડવા કે સુધારવાની પ્રવૃત્તિ જોરમાં ચાલી. જૂની મૂર્તિઓ, લેખેા વગેરે પણ

સફાઈ કરતાં જડતાં અને મંદિરો, ધર્મશાળાઓ અને વાડીઓ પણ જોવા મળતી હતી. પછી અમે ઘેરેઘેર કચરાના ડબ્બા રાખવાની ફરજ પાડવાના ધારા કર્યા બાદ, મુખ્ય રસ્તાઓ ઉપર પાકા નવા ત્રિરંગી વાવટા રંગથી રંગીને મૂકવામાં આવ્યા. એમાં લખ્યું હતું કે, "કચરો આમાં નાખો, શહેર સફાઇ તમારો ધર્મ છે." કોઇએ ત્રિરંગી વાવટાના જેવા રંગોના આકર્ષણની મશ્કરી કરી પણ મ્હારો હેતુ સફાઈ એ રાષ્ટ્રિય મહત્ત્વનું કાર્ય છે એ સૂચન કરવાનો હતો અને તે મ્હોટે ભાગે પાર પડયો.

[૧૭] વૃક્ષારોપણ

પછી હજારો વૃક્ષો સડકો ઉપર નવાં રોપવામાં આવ્યાં અને હવે તો લાલ, પીળાં, ધોળાં અને ગુલાબી રંગોના ફૂલોથી રાજમાર્ગો શોભવા લાગ્યા છે.

આ રીતે આખું શહેર ખૂણે ખૂણેથી અમે સાફ કર્યું છે. અને મ્યુનિસિપાલિટીની અને ખાનગી તસુએ તસુ જમીન અમે આદર્શ રીતે આ ૨૧ વર્ષમાં સાત વખત તો એવાં વાળ્યાં છે કે, વાળ્યા પછી એ કાચ જેવાં શોભતાં હતાં! હવે છેલ્લું સફાઈનું કામ જ્યારે થયું ત્યારે બબ્બે ટન કચરાને બદલે પોળ દીઠ માત્ર ૨૮ મણ કે ૧/૨ ટન કચરો નીકળતો હતો. વાળનારને અને લોકોને જરુર પદાર્થપાઠ અમે આપી શકયા છીએ. મંદિરો પણ ગંદાં રહેતાં તેને વધારે ચોખ્ખાં રખાવી શકયા.

કયાં સુધી તો વાળ્યાની કંઈજ અસર જાણે લોકોના મન પર થતી નહિ. બીજેજ દિવસે વાળેલી જગ્યાઓ હતી એવી ને એવી પાછી થઈ જતી.

તે વખતે મન વાળવા મ્હને એક વાત મળી ગઈ. 'એક નોકર હતો. તે બિચારો વાસણ માંજવાનું કામ કરતો હતો. દર-રોજ સોના જેવાં ચળકતાં વાસણ એ માંજતો અને બીજા નોકરો એની મશ્કરી કરતા હતા. એ લોકો એને કહે: "અલ્યા મૂર્ખા!

શેઠને તો તારાં વાસણો જોવાની કોઈ દિવસ ફુરસદ સરખી નથી, અને તું શું કામ કલાકો સુધી વાસણ ઘસ ઘસ કર્યા કરતો હોઈશ ?'

નોકર કહે: "વાત ખરી છે પણ—"

"સિયાવર મોહન રામ, અમારા દેખત હે સબ કામ."

'એમ હું વિશ્વાસ રાખતો હતો કે 'કોઈ નહિ તો ભગવાન તો મ્હારૂં કામ જુએ જ છે. અને એનું રૂડું ફળ આપશે.'

[૧૮] આરોગ્ય સમિતિઓ

૨૧ વર્ષે એનું રૂડું ફળ આવતું હું જોઈ રહ્યો છું. હવે કેટલીક પોળે પોળે આરોગ્ય સમિતિઓ છોકરા છોકરીઓ મ્હારી સૂચના અનુસાર કહાડવા લાગ્યા છે. ત્યાં દરરોજ આદર્શ સફાઈ ઘેર ઘેર અને પોળે પોળે તેઓજ રાખે છે. પ્રસંગોપાત રંગોળીઓ પૂરીને તેઓ આરોગ્ય ઉત્સવ કરે છે અને આરોગ્ય પ્રદર્શનો ભરીને વ્યાખ્યાનો વગેરેની યોજના પણ થાય છે.

હજી ઈલેકશનો વખતે હું લોકોને વિનંતિ કરૂં છું કે, આપનો ચાકર રહેવાની મ્હારી ઉમેદવારી છે. મીરાંબાઈનું ગીત હું ગાઉ છું કે,

"ચાકર રાખોજી, મને નોકર રાખોજી."

[૧૯] જનતા પ્રભુ છે

અને મ્હારા દેવ કે પ્રભુ હું જનતાને ગણું છું. દરરોજ ધંધા અર્થે મ્હારે શહેરની પ્રદક્ષિણા જેવું થાય છે ત્યારે હું માનું છું કે, મ્હારા ઈષ્ટ દેવતાની જ હું પ્રદક્ષિણા કરી રહ્યો છું!

ગંદકી, દુર્ગંધ અને અંધારાથી ભગવાન અમારા શહેરમાંથી રીસાઇ ગયા હતા તે હવે મનાઇને કવચિત્ કવચિત્ અમારી પોળોમાં, રાજમાર્ગો ઉપર અને બગીચાઓમાં ફરવા આવતા હોય એમ લાગે છે.

અમારા હરિજન મહોલ્લા પણ ચોખ્ખા થઇ ગયા છે અને ઠક્કર બાપાએ પણ એ જોઈને અમને આશીર્વાદ આપ્યા છે.

અમારો ઉદ્દેશ તો એવો છે કે, ઉછરતી પ્રજા એ શહેરની રોનક જુએ અને આપણે જેવા તેવા શહેરનાં શહેરી નથી એમ બોલી ઊઠે!

[૨૦] ઝૂલતો બાગ

ગંદાં તળાવડાં પૂરીને ત્યાં જેમ બગીચા કર્યા તેમ કાંકરીઆની ચારે બાજુ, ટેકરીઓ ઉપર પણ વિશાળ પાયાપર બગીચો કરવા માંડયો. ત્યાં પ્રથમ "કાંકરીઆ ટાઉન પ્લેનીંગ સ્કીમ"માં બગીચો કરવાની યોજના હતી, પણ તે વખતના અમારા કેટલાક મિત્રોનો વિચાર બધા ટેકરા કાઢી નાંખીને સપાટ બગીચો કરવા ઈચ્છા હતી. હું એમને સમજાવી શકયો કે, કુદરતે જ્યારે અમદાવાદને પહાડ કે ટેકરા ટેકરીનો લાભ આપ્યો નથી; પણ બનાવટી રીતે કાંકરીયું ખોદાયું હશે ત્યારે એમાંથી જે માટી નીકળેલી તેના આ માટીના ટેકરા બન્યા છે એને જતા ના કરવા, પણ પહાડો ઉપર જેમ 'ટેરેસ ગાર્ડન્સ' થાય છે તેવા ઝૂલતા બાગો આ ટેકરીઓ પર કરી, નવી જાતનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય ઉપજાવવું. એંજિનિયર શ્રી. ભાઈલાલ પટેલે આ સૂચના માન્ય કરી અને પ્રમુખ શ્રી. મણીલાલ શાહે પણ આ કાર્યમાં બહુ રસ લીધો. આજે ત્યાં સૌંદર્ય વધવા માંડયું છે. ઉજ્જડ ટેકરા લીલા અને રંગબેરંગી ફૂલોથી શોભિતા બન્યા છે. અનેક ઊંચી; એકાન્ત બેઠકો પરથી કાંકરિયાના પાણીની અને વાદળના રંગોની શોભા નીરખવાની સગવડ મળી છે. હજી તો એ બાગની શરૂઆત છે પણ એટલામાં તો શહેરી લોકોનું એ પ્રિય સ્થળ થઈ પડયું છે. અમદાવાદમાં કોઈ ખરી ફરવા લાયક જગાજ ન હતી તે અહીં થવાની એમ લાગ્યું. હજી ત્યાં અમારે સંગ્રહસ્થાન, કુંજો, મેદાનો, નૌકાવિહાર અને રંગરંગીત ફુવારા વગેરે કરવા છે.

[૨૧] રંગીત ફુવારા

આવો એક રંગીત ફુવારો ત્રણ દરવાજા પાસે સ્વ. રણછોડલાલ છોટાલાલના સ્મરણમાં અમે કર્યો છે પણ કાંકરીઆ ઉપર

તો આવા અનેક ફુવારા ને રંગીન પાણીનાં ઝરણો ઈત્યાદિ કરીને એ સ્થાનને અલૌકિક બનાવવાની અમારી મહાત્વાકાંક્ષા છે.

[૨૨] સૌંદર્ય એ મોજશોખ નથી

કરાંચીમાં 'ક્લીફ્ટન' નામની એક દરિયા કિનારે જગા છે. તેની પાછળ કરાંચી મ્યુનિસિપાલિટીના તે વખતના મેયર મિ. જમશેદ મહેતાની સૌન્દર્ય પ્રીતિએ બહુ કામ કર્યું છે. સાહિત્ય પરિષદ વખતે હું ત્યાં ગયો હતો. મિ. ફીરોજશાહ મહેતા મ્હને એનો ઇતિહાસ કહેતા હતા અને હું બોલી ઊઠયો કે, "અમદાવાદમાં આવું ખર્ચ થઈ શકે નહિ. અમે તો 'જરુરિયાતો પહેલી અને મોજશોખ પછી' એમ માનનારા રહ્યા." એ કમકમી ઊઠયા: "શું ? આ મોજશોખ છે ? જ્યાં દરરોજ હજારો સ્ત્રી પુરુષો શાંતિ મેળવે છે અને ત્રિવિધ તાપથી મુક્તિ મેળવે છે, તેને તમે મોજશોખ ગણશો ?"

મ્હોટાં શહેરોમાં ગરીબ, દુઃખી મજૂરો, ત્રાસી જતો મધ્યમવર્ગ અને ચિંતાતુર ધનવાનો બહુ હોય છે. એમને બધાને માટે અમદાવાદ શહેરમાં પણ આવા આનંદદાયક અને શાન્તિદાયક સ્થળની જરુર હતી. વળી પ્રેમી યુવક યુવતિ, અભ્યાસી વિદ્યાર્થી વર્ગ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ઇચ્છતાં પણ કંઈક માણસો ને આવાં સ્થળની જરૂર હોય છે. અને તે દરેક શહેર અને ગામડાએ પણ પૂરી પાડવી જોઈએ એમ મ્હને લાગ્યું. શારીરિક આરોગ્ય પૂરું પાડવાનું કામ મ્યુનિસિપાલિટીઓનું છે. તેમણે માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્ય પણ પ્રજાજનોનાં વધે એવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. **કોઇપણ શહેરની ધન સંપત્તિની ગણત્રી કરવાથીજ આપણે સંતોષ ના માનવો જોઇએ. પણ ત્યાં રહેતાં પ્રજાજનોનાં મનોબળ અને સુસંસ્કારના આંક પણ કહાડી શકાય એવા પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. નિર્દોષ**

આનંદનાં સાધન જે શહેર કે ગામમાં ના હોય ત્યાં લોકો દોષવાળા, અનીતિમય આનંદો શોધે છે અને અધોગતિ લાવી મૂકે છે.

નદી કિનારા, તળાવની પાળો, પૂલો, મંદિરો, આંબાવાડિયાં અને ભાગોળોને આપણે મનોહર અને આનંદજનક બનાવવાં જોઈએ. **સૌંદર્ય રસ્તે રસ્તે વેરવું જોઇએ** અને વૃક્ષારોપણથી અને ઓટલા, બેઠકો, આરામગૃહો વગેરે બનાવીને ગામોને એટલાં બધાં સુંદર બનાવવાં જોઇએ કે, એનું વાતાવરણ જ ઉછરતી પ્રજાને સ્વદેશાભિમાની અને પ્રેરણા લેતાં બનાવી દે.

[૨૩] પૃથ્વી પર સ્વર્ગ

"આવી રુડી આંબલિયા ડાળ,
સરોવર પાળ, મૂકીને કૅાયલ ક્યાં ગયાં રે?"

કોયલો, મોર, પતંગિયાં ને સારસમાં છોકરા છોકરીઓ રસ લેતાં થવાં જોઈએ. નહિ તો, એ બીડીઓ પીશે, ભૂંડાળી ગાળો બોલશે અને ધૂળ અને કાદવમાં રમશે.

ગામડાંની ભાગોળો ધૂળવાળી અને ગંદી હોય છે. નદી કિનારા કે તળાવની પાળો બધે મળમૂત્રથી ભ્રષ્ટ થયેલી અને દુર્ગંધ મારતી રહે છે, એમાં લોકસેવકોએ સુધારા કરવા જ જોઈએ. ભાગોળે લીલા ઘાસનાં મેદાનો કરવાં જોઈએ અને સ્થળે સ્થળે પાટો ને બાંકડા મૂકી શકાય એવાં સુંદર વૃક્ષો અજે લીલા મંડપો કરવા જોઈએ. ગામડાના રસ્તા પાકી સડકો જેવા પાકા કરી નાંખવા જોઈએ અને નાની પોળો અને ગલીઓને ઈંટો કે પથ્થરો જડીને ઘરોની અંદરના ચોક જેવી સ્વચ્છ કરી નાંખવી જોઇએ. સ્થળે સ્થળે હિંચકા બાંધવા જોઇએ.

ઉકરડાને પણ બણબણાટ મારતા ને ગંધાતા રાખવાને બદલે ગામલોકે સ્વચ્છતાથી અને વ્યવસ્થાથી એમને રાખતાં શીખવું જોઇએ. દરરોજ એમાં છાણ મૂતર નાખતા જવું. ઢોરોનું વધેલું

ઘાસ અને કચરા પણ નાખવા અને ઉપર એમને છાણ માટીથી લીંપતા રહેવું. એથી એની અંદર રસાયણિક ક્રિયા સારી થશે. અને 'એર-ટાઈટ' જેવા થવાથી એની ખાતર તરીકે કિંમત વધી જશે.

ઐતિહાસિક સ્થળોનાં મહત્ત્વ વધારવાં, યાત્રાનાં ધામોને વધારે મહિમાવાન બનાવવાં, સૃષ્ટિ સૌન્દર્યવાળાં સ્થાનોને ત્યાં વધારે લોકો જોવા આવે એવાં કરવાં અને તુવા અને લસુંદ્રા જેવાં સ્થળોએ તો, એ ઝરણાંનાં પાણીના લાભ લોકો વધારે લઇ શકે તે માટે તે તે સ્થળના પંચોએ આરોગ્યભુવનો કરવાં જોઈએ. યુરોપમાં ઝરણાંની જગાઓએ મ્હોટી હોટેલો, આરોગ્ય-ભુવનો અને આનન્દ વિનોદનાં ઘણાં સાધનો રાખવામાં આવે છે. જળધોધો, સંગમસ્થાનો, પહાડી નગરો એ બધાં હવે સુધારીને આકર્ષક બનાવ્યાથી આપણે સમસ્ત પ્રજાનું આરોગ્ય સુધારી શકીશું.

[૨૪] ગિરિનગરો

ઇંગ્રેજો એ "હિલ સ્ટેશન્સ" ગિરિનગરો બહુ સારાં બનાવ્યાં છે. ઉટાકામંડ, ઉંટી, મસૂરી, નૈનિતાલ, સીમલા અને દાર્જીલિંગની શોભા અનુપમ છે. ત્યાં ફરવા હરવાના માર્ગો; બગીચા, શાન્ત સુંદર સ્થળો ઇત્યાદિ બહુ સરસ છે.

નૈનિતાલમાં નૌકાવિહારની ગોઠવણોથી એ ઉત્તમ આરોગ્ય-વર્ધક સ્થળે કસરતના લાભ પણ મળે છે અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યનું સુખ મળે છે. ત્યાં જનાર તબિયત સુધારી શકે છે અને માનસિક વિકાસ પણ ખૂબ સાધી શકે છે.

મ્યુનિસિપાલિટીઓ દ્વારા દેશસેવા કરવા ઇચ્છનારે આ ગિરિનગરો જોવાં જોઈએ. વળી કલકત્તાનાં લીલાં મેદાનો, બેંગલોર અને મ્હૈસુર, વડોદરા ને કરાંચી, મુંબાઈ અને મદ્રાસ વગેરે જોવાથી એમને અનેક જાતની પ્રેરણાઓ મળશે. નવી દિલ્હી પણ એમને માટે જોવા લાયક છે.

મુંબાઈનો દરિયા કિનારો, મદ્રાસનું જળચર સંગ્રહ અને મ્હૈસુરનું વૃન્દાવન જોઇને મ્હને લાગ્યું કે, પૃથ્વી પર સ્વર્ગ ઉતારવું શક્ય છે.

મ્હૈસુરમાં કાવેરીને બાંધીને મ્હોટો કૃષ્ણરાય સાગર બનાવ્યો છે. તેની નીચે માઇલો સુધી એક નદીનાજ બેટમાં બગીચો બનાવ્યો છે. ત્યાં સેંકડો રંગરંગીન ફુવારા ને વ્હેતાં ભૂરાં ને લીલાં પાણી છે તે ત્હમે જોયાજ કરો! મેઘધનુષ્યના રંગો ત્યાં કલાકો સુધી ચાલે છે!

વીજળીના પ્રકાશથી ત્યાંનાં પાણીને વિધવિધ રંગોથી એવાં દેદિપ્યમાન બનાવવામાં આવે છે કે, શ્રીકૃષ્ણના વખતનું વૃન્દાવન પણ એવું નહિ હોય; અને ખર્ચ? પાણી ને વીજળીનો આવો કલામય યોગ કરવામાં મ્હૈસુરે પ્રમાણમાં બહુ જૂજ ખર્ચે આ જાદૂઈ સૃષ્ટિ રચી છે. કોઈ પરીઓના લોક જેવું એ લાગે છે. અલકાપુરી કે ઇન્દ્રપુરીના વૈભવ પણ આની આગળ તુચ્છ છે.



પ્રકરણ ૪

[૧] સૌન્દર્ય

આપણાં ગામોની સ્વચ્છતા, સૌન્દર્ય અને મોહકતા આપણે પણ યથાશક્તિ ઉત્તમ બનાવવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. એથી સર્વત્ર નિરાશા ફેલાઈ રહી છે ત્યાં આશાનો સંચાર થશે અને જ્યાં ને ત્યાં પક્ષાપક્ષી, કલેશ અને આળસ વ્યાપેલાં છે ત્યાં સહકાર, પ્રેમ અને નવું નવું કરવાનો ઉત્સાહ ખીલી ઊઠશે. પછી ભણેલા છોકરાઓ પોતાનાં ગામ છોડીને શહેરોમાં નહિ જતા રહે.

મ્હૈસુરના વૃંદાવનમાં દર શનિ અને રવિવારે જાણે યાત્રા જોઈ લ્યો. સાંજના ૭થી ૯ સુધી આ રોશની થઇ જાય છે અને હજારો લોકો ત્યાં આવીને આનન્દ કરે છે. અમારે, અમદાવાદના કાંકરિયા પર આવું કરવું હતું. પણ એટલામાં તો આ લડાઈ ચાલી; અમારી મ્યુનિસિપાલિટી સરકારે બરતરફ કરી અને અત્યારે તો આ તમારી સાથે જેલમાં આવીને બેઠા છીએ.

[૨] આપણાં મરણ પ્રમાણ

હવે આપણાં મરણ પ્રમાણ, બાળ મરણો, આયુષ્ય પ્રમાણ અને જન્મો તથા સુવાવડોની વાત હું ત્હમને કહીશ.

દરેક શહેર કે ગામડાની દશા સમજવાની એ કૂંચી છે. આપણે ત્યાં દર વર્ષે, દર હજારે સરેરાશ મરણો ૪૦ થાય છે,

જ્યારે યુરોપ, અમેરિકામાં ૧૮ કે ૧૨ સુધી થાય છે. અને સન-લાઇટશોપ જ્યાં બનતા તે સ્થળે તો હવા અજવાળું અને સ્વચ્છ ઘરોની ઉત્તમ પ્રકારની સવડને લઇને માત્ર ૪ માણસો વર્ષે દર હજારે મરે છે. આપણીજ કેમ્પોમાં પણ મરણ પ્રમાણ યુરોપિયન સોલ્જરોમાં ચાર કે પાંચ જેટલુંજ આવે છે. પણ હિન્દુસ્તાનના બધાજ ભાગોમાં આપણાં લોકોજ ટપોટપ મ્હોટી સંખ્યામાં મરી જાય છે. નડિયાદ, અમદાવાદ, કાનપુર અને બનારસ જેવાં શહેરોની માણસો મારવાની તાકાત પહેલા નંબરની છે. અને ચેપી રોગો જ્યારે ચાલે છે ત્યારે તો મરણ પ્રમાણ ૬૦-૬૦ સુધી વધી જાય છે.

[૩] આયુષ્ય મર્યાદા

આયુષ્ય પ્રમાણ બીજા દેશોમાં સરેરાશ ૪૦ કે ૫૦ વર્ષનું આવે છે ત્યારે આપણા દેશમાં ૨૩ વર્ષનું છે! હવે જે દેશમાં મનુષ્ય જીવનની હદ ૧૦૦ વર્ષની ગણાતી અને બાપ પહેલો દીકરો મરેજ નહિ એમ ગણાતું ત્યાં, ૨૩ વર્ષની આયુષ્યદોરી આવી ગઇ છે! રામચંદ્રજીના રાજ્યમાં એક પિતા પોતાનો જુવાન છોકરો મરી ગયો તેથી એનું શબ લઇને એ દરબારમાં ગયેલો અને રાજાના સિંહાસન પાસે એ શબને નાખીને કહેવા લાગ્યો કે, "રાજન્! ત્હમારા કયા દોષને લીધે મ્હારો જુવાન દીકરો મરી ગયો?" એનો અર્થ એ છે કે રાજા કાળનું કારણ છે. સો વર્ષ કરતાં જેટલું ઓછું આપણે જીવીએ છીએ તેટલો રાજ્યસત્તા અને સમાજ-વ્યવસ્થાનો દોષ છે. મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને લોકલ-બોર્ડો પોતાનું કર્ત્તવ્ય બરાબર બજાવી શકતાં નથી તેથી આપણાં આયુષ્ય ટૂંકાં થઇ ગયાં છે અને મરણો વધી ગયાં છે.

અમદાવાદમાં બાળકોનો જન્મ, દર વર્ષે દર હજારે ૩૫-૪૦ થાય છે અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં ૨૦ તો વધારેમાં વધારે. આમ જન્મ પણ ડબલ અને મરણ ત્રણ-ચારગણાં આપણા અમદાવાદમાં અને એજ મુજબ આખા દેશમાં થાય છે.

પણ જન્મે છે તેમાંથી ¼ તો ૧ વર્ષની અંદરજ મરી જાય છે. પછીનાં પાંચ વર્ષની અંદર બીજાં ¼ મરી જાય છે. એટલે ૧૦૦ બાળકો જન્મે છે તેમાંથી પરાણે ૩૨–૩૩ ઊછરીને મોટાં થાય છે; બાકીનાં ૬૫–૬૬ મરી જાય છે!

[૪] બાળમરણ

શ્રીકૃષ્ણના જન્મ વખતે કંસે, અગ્ગારસૂર, બગ્ગાસૂર અને પૂતના વગેરે અસૂરોને બાળકોને મારી નાખવા મોકલ્યા હતા. બધે ત્રાસ ત્રાસ ફેલાઈ ગયો હતો અને માબાપ તોબા પોકારી રહેલાં. આજે આપણી પણ દશા કંસના રાજ્યમાં હતી તેવી જ છે!

ઓરી, અછબડા, બળિયા, વરાધ, ઝાડા, મરડા, આંતરડાના ક્ષય, હાડકાંના ક્ષય–રીકેટસ–તાવ, ધાવણની તાણ, વગેરે અસૂરો આપણાં બાળકોને ભક્ષી જાય છે અને છતાં એ બધા રોગો અટકાવી શકાય એવા છે.

[૫] મેલેરિયા

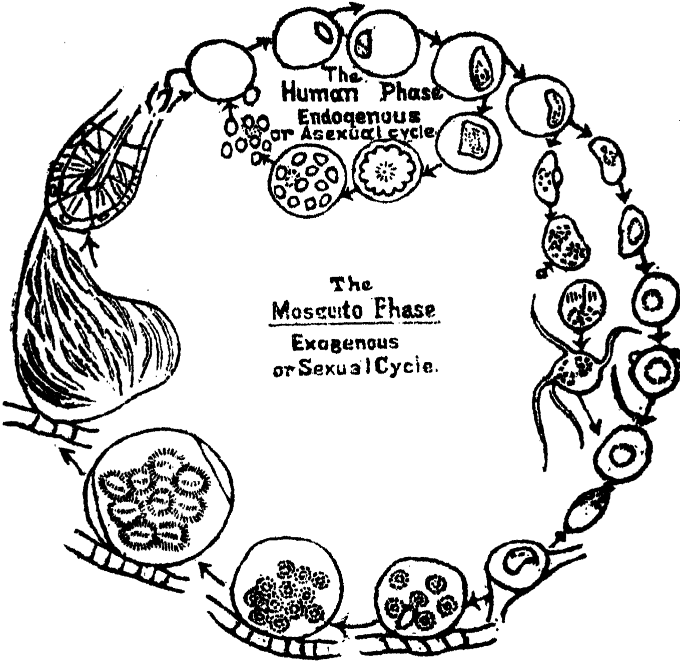
મેલેરિયા તાવથી દર વર્ષે ૧૦ લાખ માણસો હિંદુસ્તાનમાં મરે છે અને બાકીનાં ૯૦ લાખ માંદાં રહે છે. ઘણાંને ફિક્કાશ, બરોળો, અશક્તિ એવું તાવને લીધે રહે છે અને મરવાની આળસે જીવે છે!

એક વખત હું નૈનિતાલથી અમદાવાદ પાછો આવતો હતો. સેકન્ડ ક્લાસમાં મુસાફરી કરતો હતો તેથી જગા હતી અને અવલોકન કરવાની તક હતી. હિમાલય છોડયા પછી માઇલો સુધી તેહેરીનો મુલક આવે છે. તેહેરી એટલે લીંબુ. લગભગ ૧૦૦ માઇલની પહોળાઈની તેહેરીની પટી બહુ જ રમણીય અને શીતલ હોય છે. એનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય જોઇને હું આપણી "સુજલાં સુફલાં, ભારતમાતા" ની સ્તુતિ કરતો હતો! એટલામાં એક જોડે બેઠેલા મુસાફરે મ્હારો મનોભાવ સમજીને મને કહ્યું કે, "આપ આનું સૃષ્ટિસૌન્દર્ય જોઇ રહ્યા છો પણ લોકોની દશા જાણો

હો ? ૩૦ વર્ષથી અહીં કોઈ વધારે જીવી શકતું નથી. અને છોકરાં છોકરીઓ, સ્ત્રીઓ અને પુરુષો બધાંની તમે બરોળો વધેલી જોશો. અહીં પુષ્કળ મચ્છરો થાય છે અને તાવ (મેલેરિયા) બારે માસ ચાલે છે. બિચારાને કોઈ દવા આપનાર પણ નથી. ''

પછી મ્હેં થોડાં લોકો પણ જોયાં અને મ્હારી ખાત્રી થઈ. આવી સુંદર ભૂમિ અને ત્યાં લોકોની આવી દુર્દશા? ઈટાલિમાં એક વખત આપણા જેવાજ તાવ હતા પણ રાજ્યના બંદોબસ્તથી તે દૂર થયા. પનામાની સંયોગીભૂમિનો આખો પ્રદેશ મેલેરિયાથી ભરપૂર હતો. અને સંયોગીભૂમિની સામુદ્રધૂની કરી તે વખતે મજૂરવર્ગ હજારોની સંખ્યામાં મરી જાત. પણ અમેરિકાના રાજકર્ત્તાઓની ચીવટથી માત્ર મજૂરોને બચાવવા ખાતર કામ શરૂ કરતા પહેલાં ત્યાંથી ખાડાખાબોચિયાં ને મેલાં પાણી દૂર કરવામાં આવ્યાં. મચ્છરો મારી નાખ્યા અને પછી કામ શરૂ કર્યું. તે પુરુષ પ્રયત્નથી મેલેરિયાનો નાશ કરવાનું અનુપમ દ્રષ્ટાંત થઈ પડ્યું છે. સર રૉનાલ્ડ રોસે મચ્છરોથી મેલેરિયા ફેલાય છે એવી શોધ કરી હતી. એ હિંદુસ્તાનમાં જ જન્મેલા અને અહીંનીજ વૈદ્યકીય નોકરીમાં હતા. એમણે પુસ્તકો લખ્યાં, રીપોર્ટ કર્યા પણ બીજા દેશોએ એમની શોધોનો લાભ લીધો, પણ હિંદુસ્તાનની જ સરકારે કંઈ ખાસ પ્રયત્નો, જ્ઞાન મળ્યા છતાં, ના કર્યા.

પેન્શન લઈને સ્વદેશ ગયા પછી એ એક વખત હિંદુસ્તાન પાછા આવ્યા હતા. એમણે, હિન્દી સરકારે તાવ જેવો રોગ જેને સદંતર અટકાવી શકાય એવો છે છતાં એને માટે પણ કંઇજ પ્રયત્નો નથી કર્યા તે માટે દુઃખ પ્રદર્શિત કર્યું હતું. પણ હવે આપણે તો આ સરકાર પાસે કશી જ આશા રાખવાની જરુર નથી. લોકલબોર્ડો અને મ્યુનિસિપાલિટીઓ હાથ કરીને આપણે જ મેલેરિયા અટકાવવો જોઇએ. એના ઈલાજ સ્હેલા છે અને પ્રજાજનોનો સહકાર મળે તો લાખ્ખો લોકોના જીવ બચે અને પ્રજા તંદુરસ્ત અને તાકાતવાળી રહી શકે.



આ ચક્રમાં બે સાંકળો છે. ઉપલી સાંકળ જે વર્તુલમાં છે તે પશ્ચિમથી પૂર્વ તરફ બાજુની દિશાએ દિશાએ જવાનું છે. તેમાં મચ્છર, તાવવાળા માણસનું લોહી પીએ છે અને તેના પેટમાં મેલેરિયાનાં જંતુઓનો વંશવિસ્તાર થાય છે તે દર્શાવ્યું છે.

પછી એ મચ્છર સાજા માણસને કરડે છે, તે માણસના લોહીમાં જે વંશવિસ્તાર મેલેરિયાનાં જંતુઓનો થાય છે તે ઉપરના નાના ચક્રમાં દર્શાવ્યું છે.

છેલ્લાં, પશ્ચિમ દિશાને ખૂણે જે ટપકાં ટપકાં છે તે લોહીમાં મેલેરિયાનાં જંતુઓનાં બચ્ચાંકચ્ચાં છે. જ્યારે એ મુજબ જંતુઓ વધે છે ત્યારે તાવ તાઢ વાઈને આવે છે.

અમદાવાદ લોકલબોર્ડે, પોતાની લાચાર આર્થિક સ્થિતિ જાહેર કરીને, એક વૈદો અને ડાક્ટરોની પરિષદ્ બોલાવેલી. પોતાની પાસે જે થોડી વૈદકીય મદદ આપવાની શક્તિ હતી તેનો એના પ્રમુખ સ્વ. ભાઇલાલ સારાભાઈ પટેલે ઉલ્લેખ કર્યો હતો. અને એમને પછી સલાહ આપવાની જે કમિટિ નિમાઇ તેનો હું પ્રમુખ હતો. અમારી કમિટિએ તો એકજ સલાહ આપી, કે માત્ર જુલાબ અને તાવ મટાડવાની ગોળીઓ જ બનાવો; એટલાથી આખા જીલ્લાનું પોણોસો ટકા દુઃખ દૂર થઇ શકશે. ગોળીઓમાં કાચકાં, કિવનાઇન, ગળો અને મામેજવ (કડવી દૂધી) સરખે ભાગે નાખવાનાં હતાં. એ ગોળીઓથી ઝાડા સાફ થઈ જતા અને તાવ અટકી જતા હતા. આખા જીલ્લામાં કંઇક અંશે એથી તાવ મટેલા. મેલેરિયા અટકાવવામાં કિવનાઇન પૂરેપૂરું વપરાય તો પણ એ માત્ર હિંદુસ્તાન પૂરતું યે પહોંચી શકે એમ નથી. સરકારે એના ઉપરનો પરવાનો ઉઠાવી લેવો જોઇએ અથવા બધા દેશને પહોંચી શકે એ પ્રમાણમાં ઉગાડવું જોઇએ. સ્વરાજ્ય પછી આપણે એ પ્રશ્ન મહત્વનો રહેશે; રોગો થયા પછી મટાડવા દોડવું તેના કરતાં એમને થતા જ અટકાવવા એ વધારે જરુરનું છે.

વીરમગામમાં સ્ટેશન પર મ્હોટું તળાવ છે અને મુનસર તથા ગંગાસરમાં પણ ખૂબ મચ્છર થાય છે. એજ પ્રમાણે ગુજરાતનાં ઘણાં શહેર અને ગામડાંમાં મચ્છરોનો ત્રાસ અસહ્ય છે. એ માટે પદ્ધતિસર કામ કરીને મચ્છરોને થતા અટકાવવા જોઇએ. આ અને આવાં શાસ્ત્રીય કામો કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટીઓની હાલની આવક પૂરતી નથી; એ માટે કાં તો લોકોએ કર વધારે આપવા જોઇએ; નહિ તો, જાતે કામ કરીને કેમ્પોમાં જેવું કામ સફાઇનું થાય છે એવું ગામડાંમાં અને શહેરોમાં કરવું જોઇએ. એ સિવાય તા જશે નહિ અને બીજા અટકાવી શકાય એવા રોગો પણ દૂર નહિ થઇ શકે.

અમદાવાદમાં મિલોનાં મેલાં પાણી, કાણી ચકલીઓ, ભરાઇ રહેલાં પાણીવાળાં ગરનાળાં, નદીનાં ભરાઈ રહેતાં પાણી અને સોસાયટીઓમાં મેલાં પાણીના નિકાલ નથી તે કારણોથી મચ્છરો થાય છે; અને મચ્છરોથી તાવ ફેલાય છે. આ વર્ષે તાવ એવા સખ્ત હતા કે કિવનાઇનનાં ઈન્જેકશન વગર એ મટતાજ નહિ અને કિવનાઇન ૨૫૦ રૂપિયે રતલ થઈ ગયું હતું. સ્વરાજ્ય આપણા હાથમાં નથી અને મોંઘવારીનું અને બેકારીનું દુઃખ અપાર છે. હવે તો કિવનાઈન પણ મળતું નથી.

[૬] મચ્છરો

મચ્છરો ૨૦૦-૩૦૦ જાતના થાય છે. એક ઊંટવૈદ્ય જેવો ઇંગ્રેજ અમદાવાદ આવેલો. એ કહે, ત્હમારા આખા શહેરના મચ્છરો હું મારી આપું. અમે એની પાછળ રૂપિયા પાંચસો ખર્ચ્યા. એ મોટરમાં એક યંત્ર લાવેલો; એને બે મ્હોટા વાદળી રંગના દીવા હતા. દીવા જોઈને મચ્છરો હજારો ને લાખોની સંખ્યામાં પેલા યંત્રની પેટીમાં ખેંચાઇ આવતાં. પણ દુઃખ એ હતું કે મચ્છરોની સાથે બીજાં પણ ઘણાં પુદાં, પતંગિયાં વગેરે જીવાત ખેંચાઈ આવતી હતી.

બીજે દિવસે સવારે એ બધાં જીવડાં અમે લેબોરેટરીમાં લીધાં અને ગણ્યાં. સો જીવડાએ પાંચેક મચ્છરો હતા. એનો અર્થ એ થયો કે, પાંચ દુશ્મન જીવાત મારવા માટે અમારે ૯૫ મિત્ર જીવાત મારવી જોઇએ.

એ યંત્ર અમે શહેરમાં અને આસપાસ રોજ ચલાવીએ તો મચ્છરો જેટલા પકડાય એટલા તો મરે પણ એની સાથે બીજાં પુદાં વગેરે ઝીણાં પાંખોવાળાં જંતુઓ અમે એટલાં બધાં મારી નાખીએ કે પછી આમલીના ઝાડને આમલી ના થાય, આંબાને કેરીઓ ના થાય; ખેતરના પાક ના થાય અને ફૂલો અને ફળોના છોડ વાંઝિયા થઇ જાય. વનસ્પતિરાજનો બધો વંશ વિસ્તાર કરનાર, એમનાં વરકન્યાનાં લગ્ન કરાવી આપનાર આ ઝીણાં

પાંખોવાળાં પતંગિયાં અને કુદાં છે. એ ગોર મરે તો, વનસ્પતિમાં લગ્નોજ ના થાય. આમ વિચારી એ આસુરી યંત્ર, અમે ના લીધું.

પણ મ્હોટાં શહેરોમાં ગટર વગર અને નાનાં ગામોમાં પાણીને બરાબર વ્હેવરાવી નાખ્યા વગર મેલેરિયા મટવાનો નથી. અને આ માટે મહાન રાષ્ટ્રવ્યાપી પ્રયત્ન કરવો પડશે. થાગા-થીંગડથી કંઇ શુક્રવાર વળવાનો નથી. કિવનાઇન પણ મ્હોટા પાયા પર ઉગાડવું પડશે.

[૭] પ્રસૂતિ

સુવાવડોમાં આપણા દેશમાં જેટલી સ્ત્રીઓ મરે છે એટલી યુરોપ, અમેરિકામાં કયાંયે મરતી નથી. બાકી સુવાવડ એ તદ્દન કુદરતી બનાવ છે અને એમાં તો મોત થવાંજ ન જોઇએ.

જ્યારથી શહેરોમાં પ્રસૂતિગૃહો નીકળ્યાં છે અને કેળવાયલી દાઇઓ મારફતે સુવાવડો, સ્વચ્છતાના નિયમાનુસાર થવા લાગી છે ત્યારથી સુવારોગ અને બીજાં કારણોસર સુવાવડોમાં થતાં મોત ઓછાં થયાં છે. પણ હજી તો એ પાશેરામાં પેહેલી પૂણી જેવું છે.

સુવાવડીના હજી અંધારા ઓરડા, હવા અજવાળાવાળા કરવાના છે. મેલાં લુગડાં અને ગંધાતાં ગોદડાં બાળી નંખાવવાનાં છે. ઘરનો સારામાં સારો ઓરડો સુવાવડીને માટે હોવો જોઇએ એવું જ્ઞાન ફેલાવવાનું છે; અને હજામડીઓને સ્વચ્છતાથી સુવાવડો કરતાં શીખવવાની છે.

વળી તે વખતે ભૂતપ્રેતના વ્હેમો, ખોરાક વગેરેની વિનાકારણ સખ્તાઈ ઇત્યાદિ દૂર કરવાનાં છે અને નાની નાની પુસ્તિકાઓ દ્વારા "સલામત સુવાવડો"ની ચોપડીઓ ઘેરે ઘેર પ્રસારીને લોકોને પ્રસૂતિશાસ્ત્ર શીખવવાનું છે.

[૮] ૧૦ વર્ષ સુધી એક પણ બાળક મર્યું નહિ

પારીસ (ફ્રાન્સની) પાસે, ભાગ્યશાળી કુંજ એ નામનું એક નાનું ગામ હતું. ત્યાંની મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રમુખે અને એના

પુત્રે એવા ઇલાજ લીધા કે જેનાથી આખું ગામ સ્વચ્છ થયું -નિરોગી થયું અને સુવાવડો સુધરી ગઈ.

એણે નળો, ગટરો વગેરે તો કર્યાંજ, ધૂળ કહાડી આસ્ફાલ્ટના રસ્તા અને ફૂટપાથો કર્યા: બાગબગીચા કર્યા અને આદર્શ સફાઈ રાખી. પરંતુ સૌથી મહત્વનું કામ એ કર્યું કે, એમણે તમામ ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓનું પત્રક કર્યું. મહિના પર એક દિવસ ચડયો હોય ત્યારથી ગામની ગમે તે સ્ત્રી હોય પણ એનું નામ લખાઈ જાય એવો બંદોબસ્ત કર્યો. એણે અઠવાડિયે અઠવાડિયે એ બાઇની દાકતરી તપાસ કરાવવા માંડી.

ગર્ભવંતીને સ્હેજ પણ રોગ જણાય તો તરતજ એના ઇલાજ ફરજિયાત કરાવવા પડતા. શેથર, બંધકોષ, માથું દુઃખતું, તાવ એવું કંઇ પણ થાય કે તરત એને ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા અપાતી. એટલુંજ નહિ પણ, યોગ્ય પુષ્ટિકારક ખોરાક, દૂધ, ફળો વગેરે પ્રમાણસર એને અપાતાં અને ફરવા હરવાનું, કસરત તથા મન પ્રફુલ્લિત રહે એવા બીજા પ્રયત્નો પણ થતા. પિશાબમાં 'આલ્બુમન' જતું હોય તો, તેની તપાસ મહિને કે પંદર દિવસે કરાતી. આલ્બુમન-એટલે પૌષ્ટિક તત્ત્વ.

કોને ખબર છે કે નવાં જન્મતાં બાળકોમાં કેવા જીવો આવતા હશે? એમાંથીજ કોઈ દેવતાઇ મહાન પુરુષ કે સન્નારી નહિ આવે એની શી ખાત્રી? અને એવો એકાદ મહાન જીવ તો આખા દેશને કે પૃથ્વીને તારી શકે! અને સાધારણ જીવો પણ કંઇને કંઇ છૂપી શક્તિઓવાળાં તો હોય છે. કોઈ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી, કવિ કે તત્વજ્ઞાની; કોઈ વીર કે ભકત થવાનો સંભવ પણ એમાંથીજ છે. "વિલિયર્સ ડી લક" એટલે એ ભાગ્યશાળી ગામનાં સ્ત્રી પુરુષોએ ધાર્યું કે આખું ગામ આપણું છે અને એનાં છોકરાં પણ આપણાંજ છે. એમાંથી કોઇ મરી જ ના જાય તો કેવું સારું?

આવો નિશ્ચય એ સજ્જનોએ કર્યો અને સાચી પ્રજાસત્તા જમાવી. શુદ્ધ, નિયમસર, બિલકુલ ભૂલ વગર એમણે કામ કર્યું; અને એનું પરિણામ?

આવા શુદ્ધ યજ્ઞનું પરિણામ બીજું શું હોઈ શકે ? દશ વર્ષ સુધી એ ગામમાં જેટલાં છોકરાં જન્મ્યાં એ બધાં જ જીવ્યાં; એક પણ મર્યું નહિ અને સુવાવડો પણ બધીજ સુધરી. કોઈ બાઈ સુવાવડ સુદ્ધાંમાં મરી નહિ.

એનો રીપોર્ટ જ્યારે બહાર પડયો ત્યારે ખુદ લંડનના દાકતરોએ આ વાત માની નહિ. એમણે પછી જાતે જઈને તપાસ કરી અને એનું બ્યાન અમારા સુપ્રસિદ્ધ દાકતરી અઠવાડિક 'લેન્સેટ'માં આવ્યું ત્યારે અમારી આંખો પણ ઊંચી થઈ ગઈ. અમે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા અને તમે પણ આ વાત જાણીને આશ્ચર્યચકિત થશો.

[૯] પુરૂષ પ્રયત્ન

જુઓ, પુરુષ પ્રયત્ન શું કરી શકે છે ? નશીબ કે કિસ્મત કે મરવાના છઠ્ઠીના લેખ એ બધું કયાં ગયું ?

ખરી વાત એ છે કે, માણસમાત્રનું જીવનબળ ૧૦૦ વર્ષ જીવવાનું છે. એમાંથી અકસ્માત બાદ કરીએ તો સામાન્ય સંભાળથી આપણે તંદુરસ્ત રહી શકીએ છીએ અને મૃત્યુને પણ દૂર ને દૂર રાખી શકીએ છીએ. આપણે પોતે, રાજા, મ્યુનિસિપાલિટી, પાડોશીઓ, માબાપ, મિત્રો વગેરેના દોષોથી જ રોગોના ભોગ થઈએ છીએ અને અકાળે મરીએ છીએ.

વિલિયર્સ ડી લક એટલે ભાગ્યાળી કુંજનાં માણસોએ કર્યા એવા અને બીજા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળીને આપણે આપણી બ્હેનદીકરીને મરવા ન દઈએ અને જીવીએ ત્યાંસુધી તંદુરસ્ત, બળવાન અને યુવાન રહી શકીએ.

ક્ષય, ટાઈફોઈડ, ઝાડા, મરડા, ન્યુમોનિયા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા મેનિનજાઈટીસ, કોલેરા, પ્લેગ, વગેરે રોગોને દેશનિકાલ કરીએ; કોઈપણ ચેપી રોગ પ્રસરી શકે જ નહિ; મરણ પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય; માબાપ છતાં કોઈ પુત્રપુત્રી મરે નહિ; બાળકો જન્મે એટલાં જીવે; ઉપરા ઉપરી સુવાવડોથી શરીર ઘસાય નહિ. પ્રજા

તંદુરસ્ત, યૌવનવાળી અને બળવાળી બને અને દરેક જણ પોતાના મોતે વખત આવ્યે મરે. એ મરણ, કોઈ મધુર વાજું વાગતુ બંધ થઈ જાય છે એવું રોગ વગરનું મરણ થાય અને એ મૃત્યુ, જીવનનાં બધાં કાર્યો પૂરાં થયા બાદ આવે તેથી ઉત્સવ જેવું લાગે. જીર્ણ થઈ ગયેલાં વસ્ત્રો જ બદલ્યા જેવું ધન્ય મૃત્યુ એ થાય. આ બધું કાળા માથાના માનવી ધારે તો એમના હાથમાં છે.

ત્હમે બધા મ્હોટા થાવ ત્યારે આ દુઃખી દેશને તન્દુરસ્ત, બળવાન, દીર્ઘાયુષી અને ઐશ્વર્યવાન કરવાના કામમાં લાગી જજો. કોઈ શનિ કે બુધની દશા આપણને નડતી નથી. કોઈ દેવદેવી આપણને સતાવી શકતી નથી. નડનાર કે સતાવનાર આપણે પોતે જ છીએ.

આત્મા જ આત્માનો શત્રુ અને આત્મા જ આત્માનો મિત્ર છે.

[૧૦] મહાન પુરુષો જુવાનીમાં ગયા

આવા જ્ઞાન વગર અને વ્યક્તિગત કે સમષ્ટિના આરોગ્ય-સુધારણાના પ્રયત્નો વગર આપણા દેશમાં કેવા કેવા મહાન પુરૂષો, ટૂંકાં આયુષ્ય ભોગવીને ચાલતા થયા ! ડાહ્યાભાઈ ધોળશા ૩૫ વર્ષે મર્યા; મણીલાલ નભુભાઈ ૪૦ વર્ષે; ગોવર્ધનરામ માધવરામ ૫૫ વર્ષે; ગોખલેજી ૪૦ વર્ષે; એ લાંબાં આયુષ્ય ભોગવી ગયા હોત તો, દેશને કેટલો લાભ થાત ?

ઇંગ્લેંડનો વડોપ્રધાન ચર્ચિલ, અમેરિકાનો પ્રધાન રૂઝવેલ્ટ, મહાન લેખક બર્નાડ શૉ એ બધા ૭૦–૮૦ વર્ષના છે એવા મહાન પુરુષો બહુ જીવે તો એમના જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ દેશને કેટલો બધો મળે ?



પ્રકરણ ૫

[૧] મનુષ્ય શરીરની દિવ્યતા

શરીરને 'નકામું, બાળી મૂકવાનું, ક્ષણભંગુર' વગેરે વિશેષણોથી ઘણીવાર હલકું પાડવામાં આવે છે. અને સ્ત્રીઓ કહે છે કે, અમારે લાંબુ જીવીને શું કરવું છે? અમે એ સાડી વધારે ફાડી તોયે શું અને ઓછી ફાડી તોયે શું? પણ એમ બોલવામાં ભગવાનનું અપમાન થાય છે.

મનુષ્ય શરીર જેવી ચમત્કારિક અને ભવ્ય ચીજ આ જગતમાં બીજી નથી અને એની રચના જે જુએ તે પછી શરીરને કોઈ દિવસ હલકું ગણવાની નાદાની નહિ કરે.

વીર્ય અને રજના એકેએક કોષમાંથી ગર્ભ બંધાય છે. ધીમે ધીમે એ એક મહાબિંદુનાં બે, બેનાં ચાર, ચારનાં સોળ અને સોળનાં બસો છપ્પન કોષો થઈ જાય છે. એમાં પૃથ્વી, જલ, તેજ, વાયુ અને આકાશ બધું છે; અથવા નવી રસાયણવિદ્યાની ભાષામાં બોલીએ તો એમાં ઓકસીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, લોઢું, કારબન, ગંધક, ફોસ્ફરસ, પોટાશિયમ, સોડિયમ, ચૂનો, ત્રાંબુ ઇત્યાદિ મૂળતત્ત્વો હોય છે.

એમાં મન, બુદ્ધિ, અહંકાર હોય છે. નક્કી યોજના કરવાના નિશ્ચયથી, એ મહાબિંદુ આવ્યું છે. ધીમે ધીમે પોતાના માબાપના જ જેવું એ શરીર ઘડે છે. ચામડી, હાડકાં, માંસ, મજ્જાતંત્ર, લોહીની નળીઓ, હૃદય, ફેફસાં, આંતરડાં વગેરે એ સુવ્યવસ્થાથી ઘડે છે.

જાણે કોઈ નાટકમંડળી ન હોય! એજ કોષો જુદા જુદા વેષ લે છે. જેમ નાટકમંડળીમાં કોઇ રાજા, કોઈ રાણી, કોઇ ચોપદાર, કોઇ સિપાઇ વગેરે બને છે તેમ, એકજ ઈંચનો બે હજારમો ભાગ જેનો સૂક્ષ્મ દેહ છે તે કોષમાંના કોઇ હાડકાં થવા માટે કઠણ કાચબા જેવા થાય છે; કોઈ જ્ઞાનતંતુ બનવા માટે પોતાના શરીરમાંથી દોરીઓ કહાડે છે; કોઇ માંસપેષી બનવા લાલરંગની દોરી જેવા થાય છે; કોઈ લોહીના લાલ કણ બને છે. કોઈ ધોળા કણ બનીને દેહના લશ્કરીઓ બને છે; કોઈ આંખના શંકુ આકારના સળીઆ બને છે અને કોઈ સીધી દોરીઓ જેવા થઈ જાય છે!

આ કોષો, શરીરની અંદરનાં અસ્તર, આંતરડાની ભુંગળી, પિશાબ બનાવવાનાં યંત્રો એટલે ગુરદા, ગ્રંથીઓ; મગજ, ફેફસાં, હૃદય અને જુદાં જુદાં અવયવો બનવા ગોઠવાય છે અને નવ મહિનામાં આખું શરીર તૈયાર થઈ જાય છે.

એકએક કોષ, જીવતો જાગતો અને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવતો હોય છે અને બીજા કોષોને સહકાર આપે છે. એને ખાવા જોઇએ છીએ, હવા જોઇએ છીએ, પાણી જોઇએ છીએ, તે એને નિયમિતપણે મળે છે. આહાર, નિદ્રા અને ભય તેને હોય છે. એને શરીર વધારવું હોય છે, કચરો કહાડવો હોય છે અને એકનાં બહુ થવું હોય છે.

એ એક એક કોષ બ્રહ્મા જેવો છે: બ્રહ્મા પણ એકલાજ હતા. એમણે બહુ થવા ધાર્યું અને પછી પોતાનાજ શરીરમાંથી બે, ચાર, સોળ અને ૧૬×૧૬ ૨૫૬ જેમ ક્ષણવારમાં કોષો થઈ

ગયા હતા તેમ ખુદ બ્રહ્માએ પણ એકના બહુ થઇને આખી સૃષ્ટિ ભરી દીધી હતી. તેમજ આ મહાબિન્દુ કોષ એક દિવસમાં એકનો લાખોની સંખ્યામાં વંશવિસ્તાર કરી નાંખે છે.

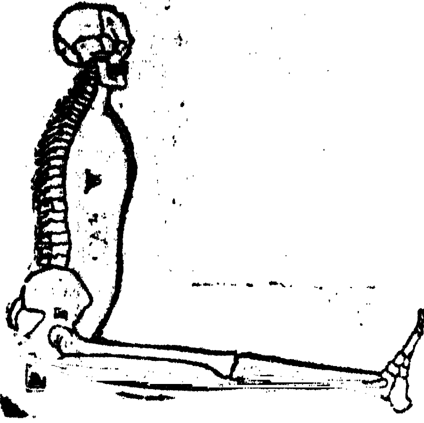
જેમ આખું ઘર ઇંટોનું બનેલું છે તેમ આપણું શરીર આવા કરોડો અને અબજો જીવતા કોષોનું બનેલું છે. એ કોષો અક્કલ-વાળા, કર્ત્તવ્યના ભાનવાળા, ટાઢ, તાપ અને બીજાં દુ:ખ ખમવાની તાકાતવાળા અને સચ્ચિદાનંદ રૂપી હોય એમ લાગે છે. પિંડમાં તો આખું બ્રહ્માંડ ભર્યું છે. એક મિનિટમાં સીત્તેર વાર લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. ૨૩–૨૪ વાર ફેફસાંની ધમણ ઊંચીનીચી થાય છે.

ખોરાક પચ્ચે જાય છે, મળમૂત્ર બને જાય છે. ઇન્દ્રિયો જગતનું જ્ઞાન મેળવ્યા કરે છે. નાડીચક્ર તારખાતાની માફક ઝડપી સંદેશા લાવ લઇજા કરે છે. મગજ ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન મેળવે છે, જૂની સ્મૃતિમાં ઉમેરો કરે છે, તર્કવિતર્ક કરે છે, દરખાસ્તો કરે છે, દરખાસ્તોના અમલ કરે છે, નિર્ણય કરે છે, પ્રેમ કરે છે, હર્ષ કે કામ અને ક્રોધ કરે છે, આનંદ મેળવે છે, અને શાંતિ પણ મેળવે છે.

ગ્રંથીઓ શરીરની સુવ્યવસ્થા માટે રસાયણિક રસ જમાવે છે. પરસેવાની ગાંઠો પરસેવા કરે છે અને 'લીવર' એટલે કાળજું લોહનો અને ખાંડનો (સ્ટોર) ખજાનો એકઠો કરે છે અને પિત્ત બનાવે છે.

લાંબા હાડકાંની ભુંગળીઓમાં લાલ કોષો તૈયાર થાય છે અને બરોળમાં શ્વેત કોષો ઘડાય છે.

પરસેવાની ગાંઠોનીજ નળીઓ એક શરીરમાંથી એકઠી કરી હોય તો, અમદાવાદથી મહેમદાવાદ સુધી પહોંચે! મગજનાંજ માત્ર કોષો ગણ્યા હોય તો, દોઢ અબ્જ થાય! અને દોઢ અબ્જ માણસોની તો આખી પૃથ્વીની વસતિ છે. એટલા જીવતા જાગતા કોષ માત્ર એક મનુષ્ય શરીરના મગજમાં ભર્યા છે.



ચિત્ર ૧



ચિત્ર ૨

ચિત્ર ૧. હાડપિંજરનો ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. ઉપર ખોપરી છે. પાછળ બરડાની કરોડ છે. બેસવાનીજગાનું નનામું હાડકું. એમાં ચાપાનું હાડકુ, નળાનાં બે હાડકાં, અને પગનાં તથા પંજાનાં અને આંગળાંનાં હાડકાં છે. ગળાથી નીચે સુધીની લીંટી શરીરની મર્યાદા દેખાડવા પુરતી છે. છાતીનો ભાગ ૧૨-૧૨ પાંસળીઓથી પીંજરા જેવો હોય છે જે આ ચિત્રમાં સ્પષ્ટ નથી. અને પેટનો ભાગ આંતરડાં વગેરેથી ભરેલો હોઇ હાડપિંજરમાં એ ભાગ ખાલી હોય છે. હાથનાં હાડકાં જુદા ચિત્રમાં દર્શાવ્યાં છે.

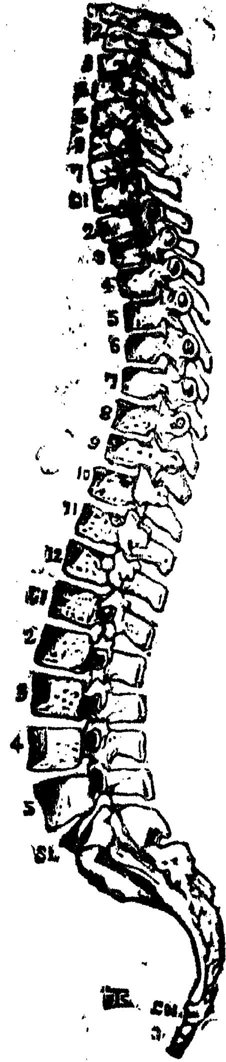
ચિત્ર ૨. ખભો અને હાથનાં હાડકાં. સૌથી ઉપર હાંસડી છે. બે નંબર છે તે ખભાનું ચપટું હાડકું છે એના બ્હારની બાજુના ખાડામાં હાથનું લાંબુ હાડકું છે. એનું ગોળ માથું ખભાના ખાડામાં ગોઠવાયું છે. આગલા હાથનાં બે હાડકાં છે, અને નીચે પંજો અને આંગળાં છે. આંગળાંનાં સાંધે સાંધા જુદા છે. પગનાં અને હાથનાં લાંબાં હાડકાં અંદરથી ભુંગળીની માફક પોલાં છે. એમાં લાલ લોહીના કોષો બને છે. સાંધે સાંધા કેવા છુટા પડે છે તે જુઓ.



ચિત્ર ૩

ચિત્ર ૩. પગ છુટો પાડીને બતાવ્યો છે એમાં પણ એડી, પંજો અને આંગળાં છુટાં છુટાં છે.

ચિત્ર ૪. બરડાની કરોડ આખી આપી છે. એના ચોવીસ મણકા એક-બીજાની ઉપર ગોઠવાઇને વચમાં એક લાંબી ગુફા બનાવે છે. એ ગુફામાં થઇને મગજમાંથી નીકળેલું લાંબું મજ્જાતંત્ર–એટલે જ્ઞાનતંતુનું દોરડું છેક નીચે સુધી જાય છે. આખી કરોડ ચાપડા, સ્નાયુઓ અને સાંધાથી એવી રચાઇ છે કે આખી જેમ વાળવી હોય તેમ વળે છે છતાં આખા શરીરને મજબૂતી આપે છે.



ચિત્ર ૪

પ્રાણી વર્ગમાં બરડાની કરોડવાળાં પ્રાણી એ બહુ મજબૂત ગણાય છે. બીજાં નિર્બળ છે. ગળાના ૭ મણકા છે એ ઇંગ્રેજી આંક પરથી જોશો. બરડાના ૧૨ મણકા છે. તેના પણ ઇંગ્રેજી ૧૨ આંક અનુક્રમે છે. પછીના પાંચ, અનુક્રમે કેડના મણકા છે. નીચે જઇએ છીએ તેમ મણકા મ્હોટા થતા જાય છે. પાંચમા કેડના હાડકા પછી પાવડા જેવું વળેલું એક ચપટું હાડકું છે અને સૌથી નીચે પુંછડી જેવું અણીદાર હાડકું છે. એમ કુલ ૨૬ હાડકાંની બરડાની કરોડ બની છે. ઢોરોમાં છેલ્લી અણીદાર પુંછડીના હાડકાને પુંછડું લાગે છે અને માણસોને માત્ર હાડકાથીજ રચના અટકી જાય છે. પણ એને પોતાનો પિત્રાઇ જેવો સંબંધ દર્શાવવા પુંછડીનું હાડકું છે ખરૂં.



ચિત્ર ૫

ચિત્ર ૫. મ્હોંનાં, માથાનાં, આંખો, નાક, કાન, કપાળ, લમણાં અને ગાલ વગેરેનાં હાડકાં છે. ૧ આંક કપાળ છે, બે બાજુ બે લમણાં છે. માંસ અને ચામડી વગર આ મુખારવિંદ કેવું કદરૂપું અને બિહામણું લાગે છે ? દાંત સાથે ઉપરનું ડાચું છે અને એજ પ્રમાણે દાંત સાથે નીચેનું ડાચુ ૭ નંબર છે તે છે.



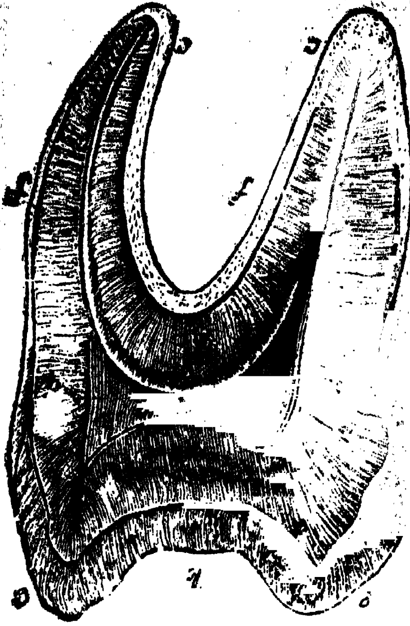
ચિત્ર ૬

ચિત્ર ૬. એજ હાડકાં બા જુ પરથી બતાવ્યાં છે, એમાં :ખોપ-રીનો પાછલો ભાગ સ્પષ્ટ છે નીચલું ડાચુ ઉપલા ડાચા સાથે જોડાય છે તે સાંધાને પણ સ્પષ્ટ રીતે જોઇ શકાય છે. ખોપરીનાં જુદાં જુદાં હાડકાં એકબીજાની સાથે જોડાયાં છે તે બે હાથની આંગળીઓ સામસામી જોડીએ તે રીતે દાંતા દાંતાની જેમ જોડાયાં છે, ખોપરીનાં હાડકાં ચપટાં છે.

ચિત્ર ૭. હાડપિંજરનો છાતીનો ભાગ. જેમાં બરડાની કરોડની બાજુ માંથી પાંસળીઓ કેવી સંધાઇ છે તે ખાસ બતાવ્યું છે. દરેક બાજુ ૧૨, ૧૨ પાંસ-ળીનાં હાડકાં અને આગળ છાતીનું હાડકું છે. શરીરના મધ્ય પ્રદેશે 'ડાયાફ્રામ' નામનો શ્વાસોશ્વાસ ચલાવનારો મુખ્ય સ્નાયુ પણ વચ્ચોવચ બતાવ્યો છે. આ છાતી પિંજરમાં બે બાજુ બે ફેફસાં અને ડાબી બાજુની બખોલમાં હૃદય છે.



ચિત્ર ૭



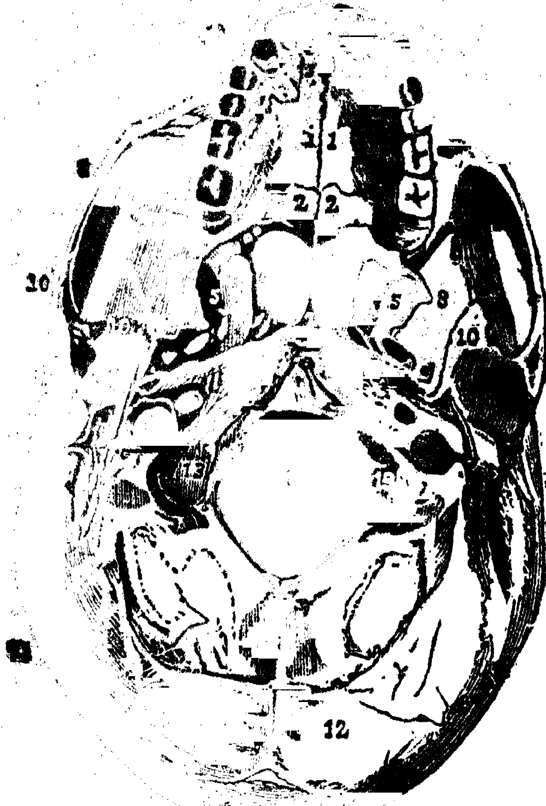
ચિત્ર ૮

ચિત્ર ૮. દાઢનો દાંત છે, ઉપર જે અણીઓ છે તે એનાં મુળ છે ને નીચે અર્ધ ગોળ ખાડા છે તે અન્ન ખાંડવા માટે એટલે ચાવવા માટે છે, દાંતની અંદરની રચના પણ ઉભી વ્હેરીને બતાવી છે.



ચિત્ર ૯

ચિત્ર ૯. હાડકાંના કોષો અને એને પોષણ માટે મળતી લોહીની નળીઓ છે.



ચિત્ર ૧૦

ચિત્ર ૧૦. માથાનાં ખોપરીનાં હાડકાંને ઉંધા પાડીને દેખાડ્યાં છે, એથી અંદરના ભાગની રચના વિગતવાર સમજાય. ૧–૧ અને ૨–૨ આંક છે તે તાળવુ છે, ૧૪ મગજમાંથી મજ્જાતંત્ર નીચે જાય છે. ગોળ દ્વારનો રસ્તો છે. ૧૦–૧૦ ગાલનાં હાડકાં છે. ઉપલા દાંતની બન્ને બાજુની હારો છે.

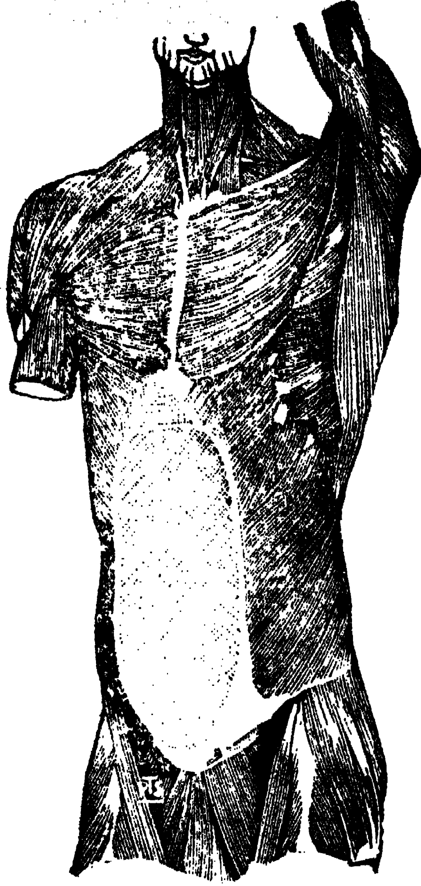
ઉપર મુજબ હાડપિંજર: બરડાની કરોડ, છાતીનું પોલાણ, હાથ, પગ, ખોપરી વગેરે બતાવ્યાં. હાડકાંની કુલ સંખ્યા ૨૦૦ની લગભગ થાય છે.



ચિત્ર ૨૧

ચિત્ર ૧૧ અને ૧૨ આખા શરીરના સ્નાયુઓ, એટલે "મસલ્સ" છે. એ હાડપિંજરને ચોંટેલા છે, રંગે લાલ છે. રેસાઓથી વણાયલા છે. લાંબા, પ્હોળા, ગોળ, જાડા, પાતળાં એમ અનેક ઘાટના, જેવી જેવી ક્રિયાઓ કરવાની હોય એવા છે.

ચામડી ઉતરડી નાખીએ એટલે તરત એ દેખાય છે, અવયવોને વાળવાનું, ખેંચવાનું કામ સ્નાયુઓનું છે. શરીરને ઘાટ આપનાર, રક્ષણ કરનાર અને ગતિ આપનાર સ્નાયુઓ છે. હીંડવાનું, કુદવાનું, દોડવાનું, ટટાર ઉભા રહેવાનું, અવયોને મરજી મુજબ વાળવાનું વગેરે કામો સ્નાયુ વગર થાત નહીં, સ્નાયુઓ



ચિત્ર ૧૨

મરજી પ્રમાણે ચલાવાય એવા અને પોતાની મેળે ચાલે એવા બે જાતના છે. કુલ સ્નાયુઓની સંખ્યા શરીરમાં ૩૦૦ ની લગભગ છે. આમાં છાતીના પ્હોળા, પેટના સીધા, ખભાના ગોળ, મ્હોંનો વર્તુલ જેવો, હાથ પગના લાંબી પટીઓ જેવા ઉપરથી પ્હોળા ને નીચે દોરડી જેવા થઇ જતા સ્નાયુઓ છે. આખું શરીર માંસ પેશીઓથી ભરેલું જેવું કુદરતમાં છે તેવું બતાવવામાં આવ્યું છે.

પણ આવું તો શરીરમાં ઘણું છે. એમાં સુવ્યવસ્થા, સ્વરાજ્ય અને સુરાજ્ય છે. કાયદા છે અને વ્યવસ્થા છે.

જગતમાં પરમેશ્વર ક્યાં છે? કોઈ કહે છે એ પર્વત પર છે, કોઈ કહે છે સમુદ્રમાં સૂતો છે, કોઈ કહે છે આકાશમાં છે! તેમજ આખા શરીરમાં પણ જીવ કે આત્મા ક્યાં છે? કોઇ કહે છે એ અંગૂઠા જેવડો હૃદયમાં બેઠો છે, કોઇ કહે છે એ મગજમાં છે, કોઇ કહે છે એ નાડીચક્રો રૂપી કમળોમાં હંસની માફક ફરે છે! પણ જેમ પરમેશ્વર સૃષ્ટિમાં સર્વવ્યાપી છે, કોઇ જગા એના વગર ખાલી નથી એમ લાગે છે, તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ આત્મા કે જીવ, સર્વવ્યાપક છે, અને અણુએ અણુમાં રમી રહ્યો છે એમ લાગે છે.

શરીર આખું સચેતન, જાગતું જોધ છે!

એક આંખની રચના જોઇને કવિ ટેનીસન મુગ્ધ થઇ ગયો હતો. એણે કહ્યું છે કે, કોઈ આંખનીજ માત્ર રચના જુએ તો નાસ્તિકનો આસ્તિક થઈ જાય! તો આંખ, એ તો માત્ર એક નાનો-સરખો ગોળો છે. શરીર આખું સંપૂર્ણ શક્તિમાન, જ્ઞાનવાન અને સ્વકર્ત્તવ્યનિષ્ઠ છે! એને જોવાથી માણસ કેટલો આસ્તિક થવો જોઇએ! અંદર બહુજ દમદમો છે! એને જોઇને સ્નેહ, કૌતુક અને આનંદની મિશ્ર લાગણી થાય એવું છે. સપ્રેમ શ્રદ્ધા, સ્તુતિ, પ્રાર્થના અને સદાચાર ઉદ્ભવે છે અને દેહના ભવ્ય અને પવિત્ર નિયમોને અનુસરીને ચાલવાની આપોઆપ પ્રેરણા થાય છે!

[૨] રત્નચિંતામણી

આવું ભવ્ય અને બુલંદ શરીર મળ્યું છે તેને તમે સાચવશો કે મૂર્ખ માણસની માફક વેડફી નાખશો?

એક વિદ્વાન પણ અવિવેકી બ્રાહ્મણ હતો. એને અતિશય તપશ્ચર્યાને પરિણામે બારે વર્ષે ચિંતામણી નામનો હીરો મળ્યો હતો. એ હીરો લઇને ઘેર આવતો હતો ને રસ્તામાં થાક લાગવાથી

સૂતો. ભરનિદ્રામાં હતો ને ઝાડ ઉપરના કાગડાઓએ કંઇ કારણે કાગારોળ કરી મૂકી, તેથી એ જાગી ઊઠયો. પાસે કંઇ પથરો કે ઢેખાળો હાથમાં ના આવ્યો ત્યારે પેલો ચિંતામણી હતો તે કાગડાઓને મારવા માટે ફેંક્યો અને પછી એ ખોઇ બેઠો.

ચિંતામણી તો રત્ન હતું; જે માગે તે આપે એવી એની કિંમત હતી. પણ પેલા મૂર્ખાએ માત્ર એને કાગડા ઉડાવવામાં નાખી દીધો !

એજ મૂર્ખ બ્રાહ્મણની માફક ઘણાં યુવક યુવતિ રત્નચિંતામણી કરતાંયે અધિક એવો આ મનુષ્યદેહ એળે ગુમાવી બેસે છે.

“ રત્નચિંતામણી જન્મ ખોયો ”

કવિ દલપતરામ કહી ગયા છે કે, જુવાની દીવાની જેવી છે:—

“જુવાની દીવાની જેવીરે, જુવાન જનો !
પતંગની દોર તૂટે, ધણીને હાથેથી છૂટે
પછી તે ફાટે ને ફૂટે રે— જુવાન જનો.

જેમ નદી પૂર થાય,
નદીમાં નહી સમાય
મરજાદા મૂકી જાય રે— જુવાન જનો.

* * *

જાળવી જુવાની જેણે
મીઠું સુખ લીધું તેણે
દીઠા દ લ પ ત રા મે રે— જુવાન જનો.

માટે તમને જુવાનોને હું ચેતાવું છું કે, તમે પણ જુવાની સાચવજો. નીતિ, ધર્મ, ચારિત્ર્ય એ બધાં, રશિયાના અને બીજા ઉચ્છૃંખલ વિચારોથી હાલી રહ્યાં છે. પણ આપણા દેશના જ સિદ્ધાંતો બહુ પાકા અનુભવે ઘડાયલા છે તેને તમે સમજીને

આચારમાં મૂકજો અને મનુષ્યજીવનનું સાર્થક કરજો. નીતિના નાશથી કોઇ પ્રજા સુખી થઈ નથી અને થવાની નથી. યુરોપ, અમેરિકા આજે સંહારની ચૂંડમાં જકડાઈ રહ્યાં છે. અતિ લોભ કામ અને સત્તાના લોભથી એ સંસ્કૃતિનો નાશ થવા બેઠો છે. એમને રસ્તે આપણે ચાલીશું તો મરી જઇશું.

ધર્મ બુદ્ધિથી જ તમે જીવન નિર્ગમન કરશો તો સહસ્ત્રદળ કમળની માફક તમારા જીવનનો પૂર્ણ વિકાસ થશે.

આરોગ્યના નિયમો પાળવા ઘણા અઘરા નથી. કસરતથી તમે તંદુરસ્ત રહી શકશો. નીતિથી તમે સુખી થશો અને જ્ઞાન, ચારિત્ર્ય અને લોકસેવાથી તમે મનુષ્યજીવનનું સાર્થક કરી શકશો.

આખી પૃથ્વીમાં ૮૪ લાખ જાતના જીવો છે એમ આપણાં શાસ્ત્રો કહે છે. એમાં મનુષ્ય દેહ જેવો ઉચ્ચ અને કારમો દેહ કોઈનો નથી. સૌથી શ્રેષ્ઠ દેહ આપણને મળ્યો છે. એના પરિપૂર્ણ લાભ તમે લેશો એવી હું આશા રાખું છું.

[3] ચેતન

અલ્મોરામાં મ્હેં એક અમૂલ્ય દર્શન કર્યું હતું. ત્યાં બોશીસેન મહાશયની એક પ્રયોગશાળા છે. એમણે એનું નામ વિવેકાનંદ લેબોરેટરી રાખ્યું છે. પોતે જગદીશચંદ્ર બોઝ સાથે યુરોપ, અમેરિકા ફરી આવ્યા છે.

અમને એમણે જીવતો કોષ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં બતાવેલો.

કોષનું આખું શરીર તો નહોતું દેખાતું, માત્ર અડધું શરીર દેખાતું હતું. આ કોષ વિષે અમે ભણ્યા ત્યારે એટલું જાણેલું કે એને એક ટીપાના બે હજારમા ભાગનું, સોયની અણી કરતાં પણ અતિશય સૂક્ષ્મ એવું શરીર છે. એક ટીપું એજ એનો દેહ. એને પેટ, ઇન્દ્રિયો, હાથ, પગ રૂધિરાભિસરણ, મળત્યાગ એ બધું એટલામાં થવાનું.

એને ખાવા જોઇએ, હવા જોઇએ, પાણી જોઇએ. ખાવાનું એની પાસે મૂકીએ તો શરીરમાંથી કાચબો જેમ હાથપગ બહાર

કહાડે છે તેમ બે–ચાર અણીઓ બહાર કહાડે. સ્હેજ ખસે પણ ખરું. શરીરનો કચરો–મળમૂત્ર પણ બહાર કહાડે. શરીરમાં જાળી જાળી જેવું અને રસી જેવું હોય. વચ્ચે બીજ હોય. ભય આવતાં, એ કાચબાની માફક શરીર સંકોચી નાખે. આરામ એટલે નિદ્રા જેવું પણ એ લે. વંશવિસ્તાર એ પોતાના દેહના કડકા કરી નાખીને કરે. એમાં હજી સ્ત્રી પુરુષના ભેદ થયા નથી. ખાવાનું મળે પછી તરત એનું શરીર બમણું મોટું થઈ જાય વચમાંથી પાતળું અને બે છેડે બે ડંબેલ્સના છેડા જેવું એનું શરીર થઇ જાય. અને પછી ધીમેથી એકનાં બે શરીર થઇને બને છૂટાં પડે.

એજ પ્રમાણે બેનાં ચાર, ચારનાં ૧૬ અને ૧૬નાં ૩૨ થઇને અનુકૂળ સંજોગો હોય તો, એકજ દિવસમાં હજારો અને લાખો કોષો એક કોષમાંથી થઇ જાય અને પાસે પાસે રહે.

આટલું હું જાણતો હતો પણ ઓશીસેનની વિવેકાનંદ પ્રયોગશાળામાં મ્હેં જે જોયું તે તો આ કોષનું નૃત્ય જોયું! ખાદળો જૂનો થઈ ગયો હોય અને એને અડધો ઉપાડીએ તો એની અંદર કીડા ખદબદતા જોઇએ છીએ. તમે એવા કીડા જોયા જ હશે. એ કેવા ખદબદ ખદબદ થાય છે! આ કોષના અર્ધા શરીરમાં એવી જ તાલમય ગતિ ચાલી રહી હતી. એક ટીપાના બે હજારમા ભાગનો $\frac{1}{2}$ ભાગ, સચેતન ભાનવાળો હોઇ, વિશ્વના કોઇ અલૌકિક નૃત્ય સાથે તાલમય સુરિલી ગતિ કરી રહ્યો હતો! આમ મ્હેં ચેતનને પ્રત્યક્ષજ જોયું એમ કહું તો ચાલે.

પણ આવાં તાલમય ચેતનમય, સૂક્ષ્મ જીવો તો આપણા શરીરમાં અબજોની સંખ્યામાં રાસ રમી રહ્યાં છે. કોઇ મહાકાવ્યનો એ એક છંદ છે. કોઇ દૈવી મહાગાનને એ તાલી આપી રહ્યાં છે.

પ્રકરણ ૬

શરદપૂર્ણિમાની રાત્રે શ્રીકૃષ્ણે ભવ્ય રાસ રચ્યો હતો ત્યારે ૧૬,૧૦૮ ગોપીઓએ આવીને, તાલમય ગતિથી લાસ્યનૃત્ય કર્યું હતું. આવુંજ કોઈ નૃત્ય ૨૪ સે કલાક આપણાં શરીરમાં નથી ચાલતું?

કોઇ રહસ્યમય, ગૂઢ, કરોડો ને અબજો જીવંત કોષોવાળો મનુષ્યદેહ ત્હમને મળ્યો છે; એ પર સ્હેજ જ ધ્યાન કરશો તો ખાત્રી થશે કે, એને બહુ ભક્તિભાવથી, સંભાળપૂર્વક પાળીપોષીને તંદુરસ્ત રાખવો જોઇએ. એને સ્હેજ પણ બગાડવો તે પરમેશ્વરનો મહાન અપરાધ કર્યા બરાબર છે.

[૧] મ્હેં તાવ આણ્યો છે

સ્વ. દિ. બા. અંબાલાલ કહેતા કે, મ્હને તાવ આવ્યો છે, મ્હને ઝાડો થયો છે, મ્હને ઉધરસ થઇ છે, એમ આપણે બોલીએ છીએ તે ખોટું છે. મ્હેં તાવ આણ્યો છે, મ્હેં ઝાડો કર્યો છે, મ્હેં ઉધરસ કરી છે એમ કહેવું જોઇએ. એથી રોગ કરનાર આપણે પોતેજ છીએ એમ લાગશે.

[૨] કસરત

નાનાં બાળકોથી તે વૃદ્ધ સુધી તમામ સ્ત્રી-પુરુષોને યોગ્ય કસરતની જરુર છે. કસરતથી શરીર તંદુરસ્ત અને મજબૂત બને

છે. રોગો સામે થવાની તાકાત પણ જેવી કસરતથી કસાયેલાં શરીરોમાં હોય છે તેવી બિન કસરતી શરીરોમાં હોતી નથી.

મ્હારૂં શરીર ૧૨–૧૩ વર્ષની ઉંમર સુધી હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી જેવું હતું. અમારી નિશાળમાં હું થર્ડ સ્ટાન્ડર્ડમાં આવ્યો અને નવી કસરતશાળા બંધાઈ ત્યાં હીંચકા, ડબલબાર, સીંગલબાર, સાંકળો, મગદળિયા, દોરડું વગેરે નવાં નવાં સાધન જોઇને હું બહુ લલચાઈ ગયો. કસરત માસ્તર પણ માધુસીંગ કરીને બહુ લાયક માસ્તર હતા. એમનું શરીર રૂષ્ટપુષ્ટ અને ઘાટિલું હતું. એ વિદ્યાર્થીઓ સાથે બહુજ હળી જતા અને આખો વખત હસાવ્યા કરતા.

જેમ જેમ હું કસરતમાં જવા લાગ્યો તેમ તેમ શરીર સુધરતું ગયું. દરરોજ માથું દુઃખતું તે મટ્યું; ભૂખ બહુ સારી લાગવા માંડી અને ઊંઘ તો ઘસઘસાટ આવતી.

શરીરનો મ્હોટામાં મ્હોટો શત્રુ આળસ છે તે તો ભાગી જ ગયો. બ્હીક બહુ લાગતી તે પણ શરીરમાં જોર આવતું ગયું તેમ ગઇ. રાત્રે બ્હીક ભૂતની લાગતી અને દિવસે ચોરની લાગતી. જેમજેમ કસરતમાં આગળ વધ્યો તેમ ચોરોની સાથે તો મારામારી કરી શકાશે તેમ લાગ્યું અને ભૂતને ક્યાં છે તે શોધવા લાગ્યો.

કસરત સાંજે થતી પણ સવારે વ્હેલા ઊઠીને હું ફરવા જવા લાગ્યો. ને ઘણીવાર તો હું ચાર વાગે ઊઠતો ને ફરવાની જગ્યા અમદાવાદનું કાંકરીયું તળાવ રાખ્યું હતું. ભૂત-પ્રેતની વાતો અમારા મિત્રમંડળમાં થતી, અને એમાંનો એક ભાઈ તો સાંજ પડતાની સાથે જ ભૂતથી બ્હીતો. પણ એ સ્હાંજના બ્હાર નીકળે ત્યારે એક-બે ઢેખાળા પાસે રાખતો. એણે મ્હને વાત કરેલી કે, "ચાંદની રાત હતી અને ખાટલા પાછળ એક બાઈ ઊભી હોય એમ મ્હને લાગ્યું. હિંમત રાખીને મ્હેં એને ઢેખલા માર્યા ને ખાટલો પડી ગયો અને ભરમ ભાગ્યો. ખાટલાની ભાત જેવું લુગડું લાગતું હતું તે ખાટલો

પડવાથી જતું રહ્યું." અને ત્યારથી ભૂતની બધી વાતો આવીજ હશે એમ અમને લાગેલું. છતાં કાંકરીએ પાછલી રાતના, અજવાળિયું હતું તેવામાં એક દિવસ દૂર દૂર ચાર મ્હોટા ભરવાડો બેઠા હોય એમ મ્હને લાગ્યું. હું તદ્દન એકલો હતો અને એવી ટાઢ હતી કે ચકલું સરખુંયે ત્યાં ફરકતું નહિ. આખે રસ્તે ચારે તરફ નજર નાખી જોઇ પણ કોઇ ના મળે!

[3] કસરતથી નીતિ અને અભય મળે છે

મ્હારે આખું ચક્કર ફરવાનું હતું. ને ભરવાડ હોય કે ભૂત હોય પણ સામેથી જ જવું પડે એવો મ્હારો નિયમ હતો. હિમ્મત રાખીને હું એમની તરફ ને તરફ ચાલ્યે ગયો. પછી તો ભરવાડ નહિ પણ ગાયો બેઠી હોય એવું લાગ્યું.

ભૂત વખતો વખત શરીર બદલે છે એવી વાતો સાંભળેલી એટલે એ ખરી ગાયો નહિ પણ ભૂત, ગાયો બનીને બેઠાં હશે એમ લાગ્યું. પણ તેમ છતાં હાથમાં ઢેખલા લેવાય એટલા લીધા ને જોરથી આગળ વધ્યા કર્યું. ગાયો તો સ્થિર જ બેઠી હતી; ના હાલે કે ના ચાલે.

એમ કરતાં કરતાં છેક પાસે પહોંચ્યો ત્યારે તો કિનારાની ભીંતો પર મ્હોટા મ્હોટા ધોળા ને કાળા ડાઘજ જોયા; બીજું કંઈ ન હતું. એ ડાઘાને પછી મ્હેં પેલા ઢેખલા માર્યા અને લાતો પણ લગાવી.

આમ ભૂતની બ્હીક તે દિવસથી ગઈ તે ગઇ. પણ મ્હારી કહેવાની મતલબ એ છે કે, એ પ્રતાપ કસરતના છે. કસરતથી હિંમત આવે છે, બળ વધે છે અને શરીર પ્રાપ્ત થાય છે.

[4] આળસ દૂર થાય છે

આળસની બાબતમાં એવું બન્યું કે, હું મારાં માસીના મ્હોટા ઘરને ત્રીજે માળે સૂતો. રાતે સૂવા જવું ને ખાળ દુર્ગંધ મારે. આંખમાં ઊંઘ ભરાઇ હોય, આખા દિવસનો થાક હોય છતાં

હું ઊઠું અને મ્હોટો દેગડો છેક નીચે જઇને ભરી લાવું. ઇંટ લઈને આખો ખાળ ઘસીઘસીને ધોઊં ને દુર્ગંધ કહાડ્યા પછી સૂઊં. અડધી રાતે કંઈ કામ નીકળે ને જવાનું હોય તો ઝટ તૈયાર થતો. આ બધું જેમ જેમ કસરત કરતો ગયો તેમ તેમ મ્હને વધારે સમજાતું ગયું.

આળસ ગયું અને શરીર પાસે હું ધાર્યું કામ લઈ શકતો. દોરડું ખેંચવાનું હોય, બન્ને પક્ષ તડાતડી પર આવી ગયા હોય, એક ઇંચ જગા જે છોડે તે હારે એવો મામલો ઘણીવાર ઊભો થતો; ત્યારે થાક લાગી જાય, શ્વાસોશ્વાસ ભરાઈ આવે, ટકવું અશક્ય હોય, છતાં ખેંચ્યાજ કરીએ; ખેંચ્યાજ કરીએ. લંગડી ઘોડી રમાતી હોય, એકે પગે સામા પક્ષવાળાને પકડવાના; પગ દુઃખી જાય, સમતોલપણું જવા લાગે પણ જરાક ટકયા તો જીતી ગયા. એવામાં ટકવાનો જ પ્રયત્ન કરીએ, અને એમ શરીરના અવયવો કબજે આવતા ગયા. મોભ ઉપર ચ્હડીએ, ત્યાંથી હીંચકા પર આવવાનું હોય. ઉપરથી નીચે જોઇએ ને તમ્મર આવે, પગ ધ્રુજે પણ ધીમે ધીમે સીધી નજર રાખીને હાથ દબાવતા જઇએ અને ખસીએ. જરાક ધીરજ રાખવાથી બરાબર હીંચકા ઉપર ઊતરાય. ને પછી તો જેમ જેમ મ્હાવરો પડે તેમ તેમ ઝપાટાબંધ ત્યાં જઈ શકાતું. એમજ હીંચકા, એમજ સીંગલબારની કસરતો: ફળ એ મળે કે તે, તે, કરસતો તો આવડેજ પણ નિડરતા આવે. શરીરના હાથપગ, આંગળાં એ તો બધું કબજે આવે જ પણ સાથે સાથે મનોબળ પણ વધતું જાય. કોઇ દહાડો નાટક જોવાનું મન થાય ને પૈસા બચાવવાની જરુર હોય; કોઈ દહાડો જલેબી ખાવાનું મન થાય, કોઇ દહાડો આઈસક્રીમ ખાવાનું મન થાય પણ કસરતથી જે તાલીમ મળેલી તેથી નાટક જોવાની લાલચ દબાવી શકાય. જીભડીને કહીએ કે, "તું શેઠ છું કે હું શેઠ છું? ત્હારી મરજી પ્રમાણે મ્હારે જલેબી ખાવાની છે કે હું ખવરાવું તે ત્હારે ખાવાનું છે? આઇસક્રીમના ચસકા છોડો. એવાં ખર્ચ આપણને પાલવે એમ નથી" એમ હું ઈન્દ્રિયોને કહેવા લાગતો.



ચિત્ર ૧૩

ચિત્ર ૧૩. શરીરના બ્હારના ભાગને જ્ઞાનતંતુઓ એટલે તારખાતુ કેવું મળ્યું છે તે દર્શાવે છે. પૃથ્વીની કોઇ સરકાર ગામે ગામ અને ઘેરેં ઘેર તાર જોડી શકી નથી, પણ મનુષ્ય શરીરની સરકાર દેહના તસુ જેટલા ભાગને પણ તાર જોડ્યા વગર રહી નથી. આ ચિત્રમાં દેહની અંદરના ભાગોને કેવા કેવા તારો વડે જોડ્યા છે તે દર્શાવી શકાયું નથી. ફેફસાં, હૃદય, આંતરડાં,

બરોળ, કાળજુ, જનનેન્દ્રિય, પીશાબ બનાવવાનું ખાતુ, પરસેવાની ગાંઠો, થુંક અને પાચનક્રિયાના રસ, ઇત્યાદિને તાર સાથે જોડ્યાં છે તે આ ઉપરથી કલ્પી લેવું.

આ કર્મેન્દ્રિયો ઉપરાંત પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો; આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ગુહ્યેન્દ્રિયોને ખાસ તારો છે.

તારખાતા વગર સ્નાયુઓ હાલે નહીં, ચામડી સંકોચ કે પ્હોળી થઇ જવાનું કામ ન કરે. ઉના ટાઢા કે મારની ખબર નીચેથી મગજને પહોંચાડવાનું અને મગજમાંથી હાથ પગ ખેંચી લેવા કે સામા પ્રહાર કરવાના સંદેશાઓની આપ લે જ્ઞાનતંતુની દોરીઓ વગર થાય નહીં. નીચેથી ઉપર સુખ દુઃખના સંદેશા તારો લઈ જાય છે અને મગજ કે બીજી મુખ્ય મુખ્ય ઓફિસોએથી નાના પ્રકારના હુકમો છૂટે છે તે પણ આ તારો લાવે છે.

જેને પક્ષાઘાતનો રોગ થાય છે તેના સંદેશા કે હુકમો તે તે ભાગ પુરતા બંધ થઇ ગયા હોય છે. તાર–જ્ઞાનતંતુમાં ખાસ શક્તિ છે (નર્વ એનરજી) તેને પ્રતાપે કામ કરી શકે છે. એની સંદેશા લાવવા લઇ જવાની ઝડપ વીજળીના તારો કરતાં પણ વધારે ઝડપી છે. તારો કોષોનાજ બનેલા છે. માત્ર એ કોષો પોતાના શરીરમાંથી દોરીઓ કહાડીને એકબીજા સાથે જોડાય છે.

ચિત્ર ૧૪–૧૫–૧૬. હૃદય અને રુધિરાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) બતાવે છે. હૃદય છાતીની બખોલમાં, ડાબી બાજુએ સ્તનની નીચે માણસની મુઠ્ઠીના કદનું છે.

એ આપણો મ્હોટામાં મ્હોટો અને વફાદાર દોસ્ત છે. જન્મ પણ થયો નથી તે પહેલાંથી એ લોહી ફેરવવાનું કામ કરે છે તે મરણ પર્યંત ચાલુ રાખે છે. બધાં અવયવો કામ કરતાં બંધ થાય ત્યારપછી સૌથી છેલ્લું એ બંધ થાય છે.

"લુબ, ડુબ; લુબ, ડુબ"–એમ ધડાકા કરતું એ મિનિટમાં ૭૦ વાર ધડકીને લોહીના પ્રવાહને વ્હેતો રાખે છે. અંદર ચાર ખંડ છે. પોતાની મેળે ઉઘડે અને વસાય એવાં દ્વાર છે. હૃદયની જમણી બાજુના ઉપલા ખંડમાં શરીરની નીચેથી અને ઉપરના માથા તથા હાથ તરફના ભાગોમાંથી કાળુ લોહી જે પાછુ આવે છે, તે બે અશુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓના મ્હોટા નળો દ્વારા ઠલવાય છે. ત્યાંથી એ 'કારબોનીક એસીડ ગેસ'વાળુ કાળા ભુરા રંગનું લોહી, હૃદયના જમણી બાજુના નીચલા ખંડમાં જાય છે.

ત્યાંથી એ બન્ને બાજુના ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા જાય છે.

ફેફસાંમાં શુદ્ધ થઇ એટલે કારબોનીક એસીડ ગેસને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કહાડી ફેફસાંએ લીધેલા પ્રાણવાયુ એટલે ઓક્સીજનથી લાલ ચટક થઇ પાછું હૃદયના ડાબી બાજુના ઉપલા ખંડમાં થઇને નીચલા ખંડમાં જાય છે અને ત્યાંથી ધોરી નળ અને શુદ્ધ રક્તવાહિનીઓ એટલે નાડીઓ દ્વારા શરીરના બધા ભાગોને પોષણ આપવા ધસે છે.

આ બધી રચના આ ત્રણ ચિત્રોમાં જોશો.

૧૪. ચિત્રમાં હૃદયના જમણી બાજુના બે ખંડો છે, ઉપલા ખંડમાં નીચે અને ઉંચેથી કાળાં લોહી, એમની જાડી નળીઓ (વેઇન્સ) દ્વારા આવી રહ્યો છે.

નીચલા ખંડમાં ઉપરના અને નીચેના ખંડની વચ્ચેનું દ્વાર ઉઘાડવાના અને વાસવાના દોર અને દ્વારો છે તે પોતાની મેળે યથા સમય ઉઘડે છે અને વસાય છે, જમણી બાજુના નીચલા ખંડમાંથી કાળુ લોહી ફેફસાંમાં જવાની કાપી નાખેલી નળીઓના છેડા ખંડની ઉત્તર બાજુને ઇશાન છેડે છે.



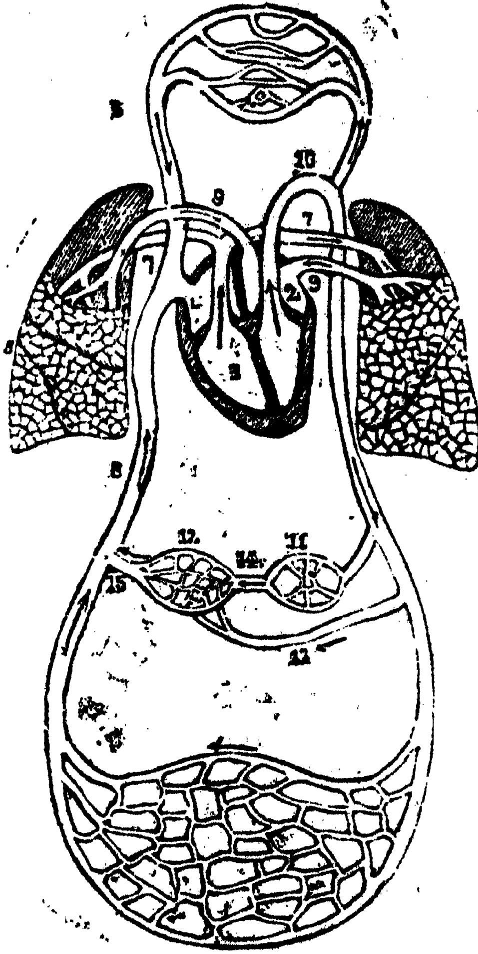
ચિત્ર ૧૪

ઉપર પાછલા ડાબી બાજુના ખંડમાંથી શુદ્ધ લોહી શરીરના દૂર દૂરના ભાગોમાં લઇ જનારો મ્હોટો નળ (Aorta) ઉપરની શાખાઓ સાથે ઉભો છે.



ચિત્ર-૧૫

૧૫ મું ચિત્ર ડાબી બાજુના ઉપલા અને નીચલા ખંડોનું છે. ઉપલા ખંડમાં એ ફેફસાંમાંથી લાલ લોહી લાવનારી નળી ઓના કાપી નાખેલા છેડા છે અને ઉપર પેલો લાલ લોહી લઈ જનારો નળ છે.



ચિત્ર ૧૬

૧૬ મું ચિત્ર ફેફસાં, હૃદય અને લોહીના ફરવાને બતાવે છે. નીચે, વચ્ચે ને માથા તરફ લાલ લોહીની શાખા પ્રશાખાઓ કાળાં લોહીની શાખા પ્રશાખાઓ સાથે કેવી રીતે જોડાઇ જાય છે તે દર્શાવ્યું છે. લોહીનો પ્રવાહ બાણોની ગતિથી બતાવ્યો છે. ફેફસાંની રચના જોવા લાયક છે.



ચિત્ર ૧૭



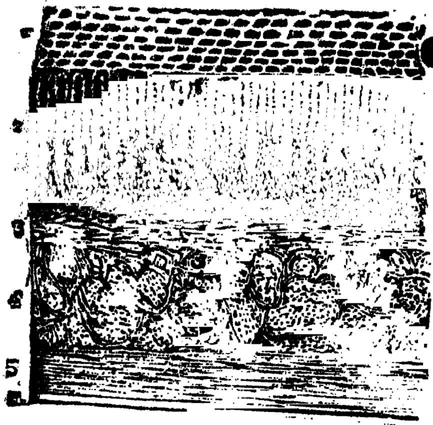
ચિત્ર ૧૮

ચિત્ર ૧૭ મુંઃ ફેફસાંની અંદર શ્વાસનળીઓ કેવી શાખા પ્રશાખા અને છેડાઓ કરીને પ્રસરી છે :તે બતાવે છે.

આ નળીઓ દ્વારા પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં જાય છે અને હૃદયમાંથી આવેલી કાળા લોહીની નળીઓ સાથે રહીને ઓકસીજન આપે છે ને કારબોનીક એસીડ ગેસ પાછો લઇ લે છે. ફેફસાં દબાય ત્યારે ઓકસીજન અંદર લે છે અને ઉછળે ત્યારે કારબોનીક એસીડ ગેસ બ્હાર કહાડે છે. શ્વાસમાં પ્રાણવાયુ લેવાનું અને ઉચ્છ્વાસમાં કારબોનીક એસીડ ગેસ પાછો કહાડવાનું કામ ફેફસાં આ શ્વાસનળીઓ મારફત કરે છે. મિનિટમાં ફેફસાં ૨૩–૨૪ વાર ઉછળે છે. હૃદય ૩ વાર ધડકે ત્યારે ફેફસાં ૧ વાર ધડકે છે. એની વચ્ચેનું પ્રમાણ મિનિટમાં ૭૦–૭૨ અને ૨૩–૨૪ નું એટલે ત્રણે એકનું રહે છે.

૧૮ મું ચિત્રઃ લીમ્ફેટીક્સ એટલે લાલ લોહી અને કાળા લોહીની વચ્ચે રહેનારી સૂક્ષ્મતમ નળીઓ–શીરાઓ–બતાવે છે. હાથની જ જેમ, આખા શરીરમાં છે.

એમાંથી જે રસી ઝમે છે તેમાંથી ચામડીને પોષણ મળે છે.



ચિત્ર ૧૯

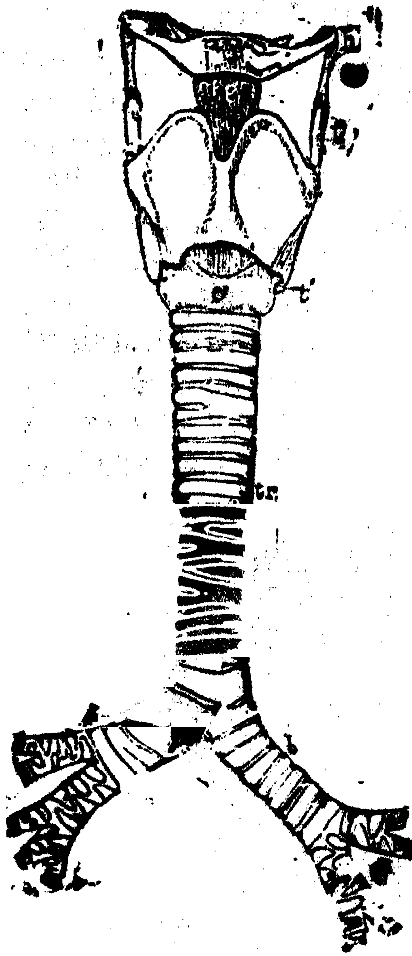
૧૯ મું ચિત્ર: ચામડીનું છે, નીચે ચરબીનું પડ, વચ્ચે પરસેવાની ગાંઠો અને નળીઓ, વાળનાં મૂળ અને ઉપર ચામડીના ચપટા કાચબાના બરડા પર હોય છે એવાં ભીંગડાં જેના ઉપર છે એવા કોષો છે. એક શરીર પરની પરસેવાની નળીઓ તોડી તોડીને સાંધીએ તો ૧૨ માઇલ લાંબી જાય–ચામડી શરીરને સૌન્દર્ય આપે છે. ટાઢ, તાપથી શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને અંદરના કોમળ અવયવોને સંભાળે છે. પોતે માત્ર રસીથી પોષણ મેળવે છે, પણ એ તો આખા શરીરના કોટ અને કિલ્લા જેવી છે.

૨૦. ચિત્ર. આખા શરીરની લીફેટીકસ શિરાઓ અને ગ્રંથીઓની હાર દર્શાવે છે.



ચિત્ર ૨૦

૨૧. ચિત્ર ગળુ, વાણીસ્થાન. શ્વાસ નળિકા અને એની બન્ને ફેફસાંમાં જતી બે શાખાઓ દર્શાવે છે. U ચિહ્ન આગળ બે "વોકલ કૉર્ડ્સ" વાણીનો ઉચ્ચાર જેનાથી થાય છે એવા તાર છે. સા, રી, ગ, મ, પ, ધ, નિ, બધું એને પ્રતાપે ઉદ્ભવે છે, અને કંઠસ્થાની મુર્ધ-સ્થાની, અનુનાસિક અને દંતસ્થાની સ્વર અને વ્યંજનો એ ½ ઈંચની ઝીણી દોરીઓને પ્રતાપે બોલાય છે.



ચિત્ર ૨૧

૨૨–૨૩–૨૪ મું. ચિત્ર હોજરી, ન્હાનાં આંતરડાં અને મ્હોટાં આંતરડાં પેટમાં કેવી રીતે ગોઠવાયાં છે તે બતાવે છે. મ્હોટાં આંતરડાં એટલે નળ અને એનો છેડો એટલે ગુદા. નૈઋત્ય ખૂણે ન્હાનાં આંતરડાં જ્યાં નળ સાથે મળે છે ત્યાં કીડા જેવો નક્કર છેડો છે એ એપેન્ડીક્સ–એ સુઝે છે ત્યારે એપેડીસાઈટીઝનું ઓપરેશન કરાવવું પડે છે.



ચિત્ર ૨૨

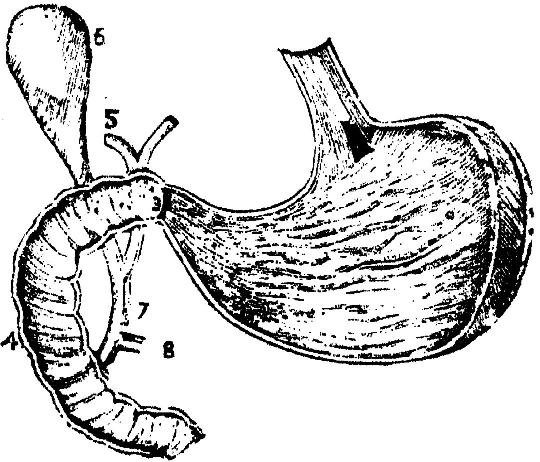
ગળાની અન્નનળિકા, હોજરી, આંતરડાં અને નળ એ બધું સળંગ ભુંગળી જેવું છે. ૨૫ ફીટ લાંબુ છે. એમાં ખોરાક પચવાનું કામ ચાલે છે. પાચનક્રિયા એ જબરજસ્ત ખાતુ છે. જઠરના એટલે હોજરીના, લીવર એટલે કાળજુ અને પેન ક્રીઆસ નામની એક ગાંઠ છે. તેના રસ, ખોરાક પર પડી એને પચાવવાનું રાસાયણિક કામ કરે છે. આંતરડાંમાં પણ રસો ઝમે છે. અને ખોરાકને આખર સાત્ત્વિક કાંજી જેવો બનાવી દે છે. એ પચતો જાય છે તેમ લોહીના પ્રવાહમાં ભળતો જાય છે અને આખા શરીરના તમામ ભાગોને લોહીદ્વારા હવા, પાણી અને ખોરાક પહોંચી જાય છે. એમાંથી જ પુરુષના અંડ વીર્ય બનાવે છે અને સ્ત્રીનાં અંડ રજ બનાવે છે.

આખો અન્નમય કોષ ઘડવાનું કાર્ય આ પાચનક્રિયાના ખાતામાં ધમધોકાર ચાલુ રહે છે. જ્યારે આપણે નિંદ્રા લઇએ છીએ ત્યારે પણ ખોરાકમાંથી લોહીમાં પુષ્ટિકારક ભરતી તો થયાં જ કરે છે.

૨૩ ચિત્રમાં કીડા જેવો એપેન્ડીકસનો, છેડો ન્હાનાં આંતરડાં મોટાં આંતરડાં સાથે મળે છે, તે જગાએ કેવો આવી રહ્યો છે તે દર્શાવ્યું છે.

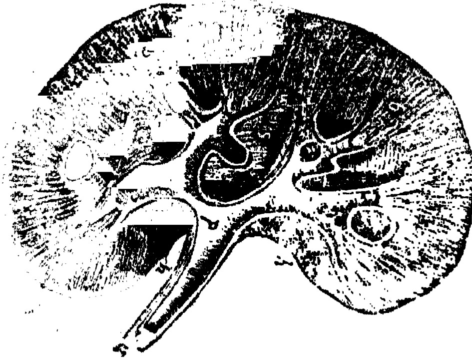


ચિત્ર ૨૩



ચિત્ર ૨૪

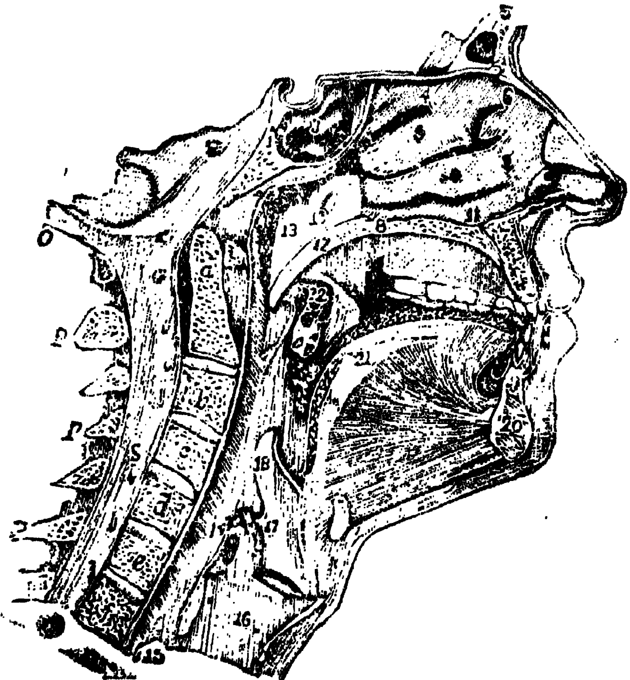
અને ૨૪ માં હોજરીનો અંદરનો ભાગ, ન્હાનાં આંતરડાના ઉપલા છેડાને મળ્યો છે તે અને ઉપરથી પિત્તની ગાંઠમાંથી પિત્ત ઝરે છે તે રચના બતાવી છે.


ચિત્ર ૨૫

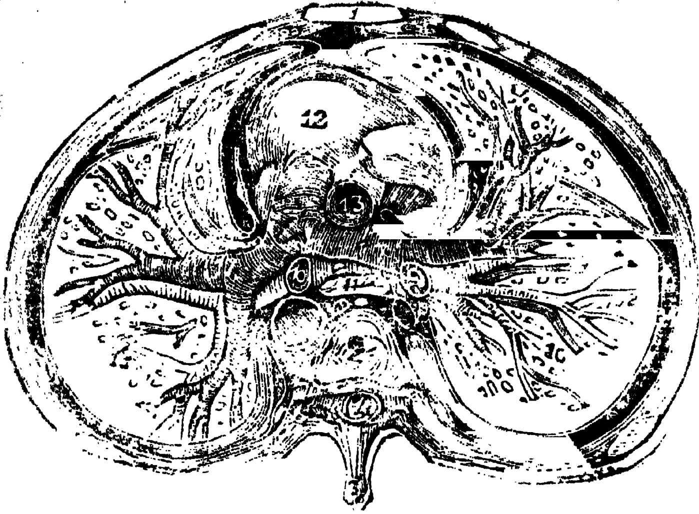
૨૫ મું ચિત્ર જમણી ગુર્દા અથવા કીડની બતાવે છે. બરાબર બરડાની વચ્ચે બે બાજુએાએ બે કીડનીઝ આવેલી છે. એ પીશાબ બનાવનારાં યંત્રો છે એમ કહી શકાય.

કાળા લોહીનો પ્રવાહ જ્યારે એમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે એના કોષો, ટપ, ટપ પીશાબનાં ટીપાંને પકડી પકડી પાસેની પીશાબ લઇ જનારી નળીએામાં ધકેલે છે. આ કોષોને આવી અક્કલ ક્યાંથી એનેા વિચાર કરતાં દિગમૂઢ થઇ જવાય છે. પરસેવો, પીશાબ અને ઝાડો એ શરીરના મળ છે. કીડનીઝ મુખ્ય મળ ના કાઢે તેા શરીર ફુલી જાય અને મગજ સુસ્ત થઈ જાય—પાણીવિકારથી મોત સુદ્ધાં આવે.

૨૬ નાકથી ગળા સુધીનેા કકડેા દર્શાવ્યો છે એમાં સુંઘવાનું તારખાતુ સ્વાદ ઇન્દ્રિ, શ્વાસનળિકા અને અન્નનળિકા છે. પાછળ બરડાની કરોડ અને મજ્જાતંત્રનું દોરડું છે.

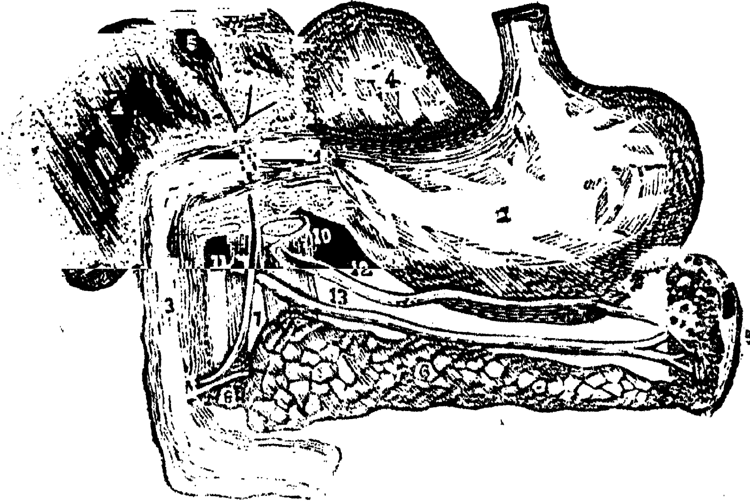


ચિત્ર ૨૬



ચિત્ર ૨૭

૨૭ હૃદય અને ફેફસાંનો સંબંધ, ઉડતી વિહંગ દ્રષ્ટિથી બતાવ્યો છે. શું અદ્દભુત કામ છે?

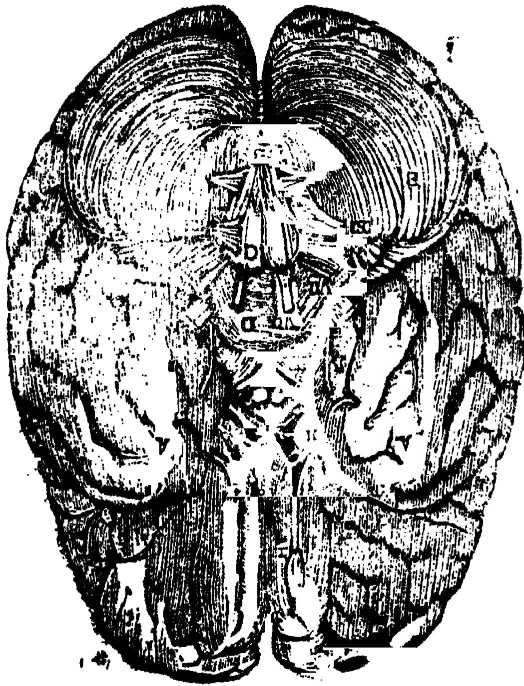


ચિત્ર ૨૮

૨૮ હોજરી, આંતરડુ, ઉપર કાળજુ, નીચે પેન ક્રીઆસ નામની ગ્રંથી, પૂર્વ છેડે બરોળ એ બધાંનો સંબંધ બતાવ્યો છે. બરોળમાં લોહીના શ્વેતકોષો જે દેહના અંગરક્ષકો અને લશ્કરીઓનું કામ કરે છે તેમનો

જન્મ થાય છે. એ છે શરીરરૂપી રાજ્યના ક્ષત્રિયો. બરોળ દરરોજના ◉ લાખ્ખો અને કરોડોને તૈયાર કરે છે અને એની નળીને રસ્તે લોહીના પ્રવાહમાં મોકલે છે. કોઈપણ પારકો જંતુ શરીરમાં પેઠો કે આ શ્વેતકોષો એને પકડી મારીને ખાઇ જાય છે. પરૂ છે તે લડતાં લડતાં મરી ગયેલા શ્વેતકોષોનાં મડદાં છે. શ્વેતકોષો વફાદારીથી નિષ્કામભાવે શરીરના દુશ્મનો સાથે યુદ્ધ કરે છે. કેસરીઆં કરીને લડે છે. દેહમાં પ્રાણ હોય ત્યાંસુધી એ લડે છે. કાં તો દુશ્મન જંતુઓ એને ખાઇ જાય કાં તો એ દુશ્મનને મારી, ધકેલી મૂકે કે હજમ કરી જાય-બીજી વાત નથી.

લડાઇ ચાલે છે ત્યારે, એટલે શરીરમાં કોઈ રોગ પેસે ત્યારે બરોળમાં સૈન્યભરતી પુષ્કળ ચાલે છે.



ચિત્ર ૨૯

હવે ૨૯-૩૦ એ શરીરરૂપી રાજ્યનો રાજા મગજ છે. ૨૯ ચિત્રમાં એને ઉંધું કરીને દેખાડ્યું છે. એટલે એમ સમજો કે જાણે આપણે મજ્જાતંત્રને રસ્તે બ્રહ્મરંધ્રમાં પેસીને મગજને જોઇએ છીએ. મગજ એ ખોપરીની સુરક્ષિત પેટીમાં મૂકાયલું જ્ઞાનતંતુ તત્ત્વની કણક હોય એવું છે.



ચિત્ર ૩૦

આગલા બે છેડા બુદ્ધિસ્થાનના છે. વચમાં ચક્ષુઇન્દ્રિનું સ્થાન, ઘ્રાણેન્દ્રિય, નાકની ઇન્દ્રિ, અને કાન તથા જીવ્હા ઇન્દ્રિ છે.

પાછળ ન્હાનું મગજ છે તે સમતોલપણું સાચવવાનું કામ કરે છે.

સ્મરણ, મનન કરવાનું; દરખાસ્તો કરવાનું, વિવેક, વિચાર, નિશ્ચય કરવાનું; રાગ, દ્વેષ, હર્ષ, શોક ઇત્યાદિ ભાવોનું; સૌન્દર્ય ગ્રહણ કરવાનું

જ્ઞાનનું, ભક્તિનું અને કર્મનું સ્થાન એ મગજ છે. શરીરની ૨૪ એ કલાકની ક્રિયાઓ એના હુકમોને આધીન છે. પ્રેમ, તિરસ્કાર, ગમતું ન ગમતું, સત્ય સમજવું, તત્વ તારવવું એ બધું મગજમાં થાય છે. ૩૦ ચિત્રમાં ન્હાના મગજને ઉપર અને મ્હોટાને નીચે મૂકીને દેખાડ્યાં છે.

જીવસૃષ્ટિમાં મનુષ્યના મગજ જેવી કોઇ ચીજ માણસ સિવાય બીજે ક્યાંયે નથી.

માનસશાસ્ત્રીઓ એની તપાસ કર્યા જ કરે છે, પણ હજી એનો પાર પામ્યા નથી. વ્યક્તિ, જીવ કે આત્મા એનું મગજ એ તો અજબ સાધન લાગે છે.

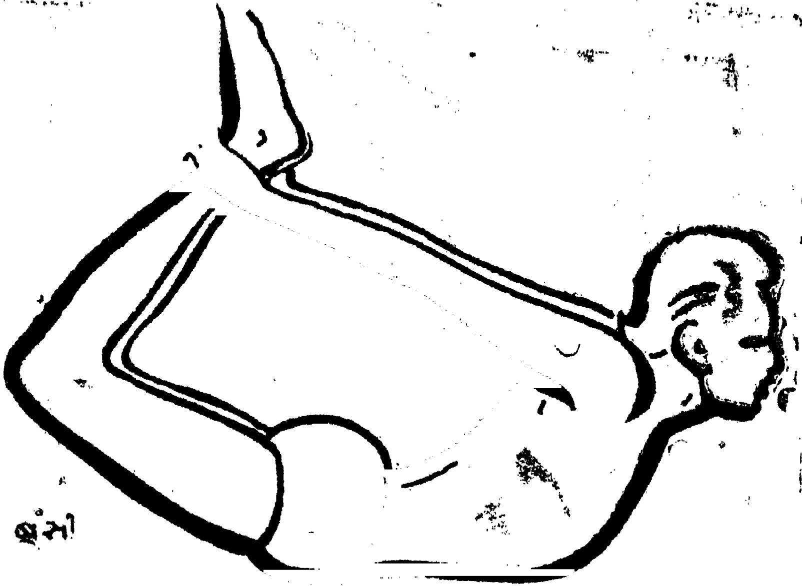
મન, બુદ્ધિ, ચેતન, અહંકાર અને અંતઃકરણ એ બધું મગજ વડે હોય એમ લાગે છે.

તન્દુરસ્ત શરીરમાં જ તન્દુરસ્ત મગજ રહી શકે છે. માનવજીવનની એ અમુલ્ય ભેટ છે. અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન અને અનંત સુખ એમાં ભર્યાં છે.

સ્થુળ શરીર એ તો સોયે વર્ષે પણ પડવાનું પણ આ મનોમય કોષ અને વિજ્ઞાનમય કોષ અને આનન્દમય કોષનું સ્થાન જે મગજ છે તેનો પૂરેપૂરો લાભ આ જીવનમાં મેળવીશું તો મૃત્યુલોકનો ફેરો સફળ થશે. અમરતત્વ એમાં જ ભર્યું છે.

ઉપર મુજબ ચિત્રો અને દૈવી દેહ વિષે થોડીક માહિતી આપી છે. તે શરીરવિદ્યાની માત્ર ઉપલકીઆ ખબર છે. વાચકવૃન્દને મ્હારી આગ્રહ-ભરી વિનંતી છે કે, એમણે શરીરવિદ્યાનો કોઇ સ્વતંત્ર ગ્રંથ જરૂર વાંચવો. એમાં જેટલાં કવિત્વ અને તત્વજ્ઞાન અને રસભર્યાં છે એટલા નવલકથા, નાટક કે સીનેમામાંથી નહીં જ મળે.





ઉપર મુજબ ગોઠવાઇને જમણા અને ડાબા ૪૦ વાર આળોટવું, એનાથી પેટની ચરબી ઓછી થાય છે અને આંતરડાંને ગતિ મળે છે. ગેસ-વાયુ હઠી જાય છે અને પાચનક્રિયા જોરથી ચાલે છે. ઝાડો સાફ આવે છે.



ઉપર મુજબ અથવા હાથથી પગને બાંધીને ૪૦ વાર સૂવું ને બેસવું. એથી પેટને ખૂબ ફાયદો થાય છે. તે પહેલાં ઉપર મુજબ પેટ દબાવીને જેટલી વધારે વાર વળીને રહી શકાય એટલું રહેવું. એથી પેટ દબાય છે ને પેટની કસરતોમાં એ મુખ્ય થઈ પડે છે. થાક લાગે એટલે ઊઠવું અને પાછા વળવું એમ ૨૦ વાર કરવું.

૪૦ વખત, પગ ઊંચા-નીચા એક પછી એક કરીને પછી બન્ને પગ માથા સુધી લઇ જવા અને એ વળેલી સ્થિતિમાં રહેવાય એટલું રહેવું.



ખુલ્લી હવામાં ઉપર મુજબ ઊભા રહી મુઠીઓ વાળવી અને ઉઘાડવી. એ પણ ૪૦ વાર કરવું. આથી એકેએક આંગળીને કસરત મળશે. છોકરાંઓને લાઈનબંધ ઊભાં રાખીને આ કસરત એક, બે, એમ બોલીને કરાવવામાં આવે તો, દૂરથી પક્ષીઓ ઊડતાં હોય એમ લાગે છે.

આંગળીઓએ વાગ્યું હોય કે સોજો આવ્યો હોય કે દુઃખતું હોય તો, આ કસરતથી ઝટ મટી જાય છે.

આ રીતે વારંવાર ઇન્દ્રિયોને વશ કરી શકાઈ એ પ્રતાપ પણ હું મૂળ કસરતના ગણું છું. પછી ટાઇમટેબલ કર્યું અને એને બરાબર પાળી શકતો. ટાઈમટેબલ પ્રમાણે ચાલવામાં પણ દઢતા જોઈએ છીએ; અને એ દઢતા કસરતથી આવે છે.

(૫) બ્રહ્મચર્ય

કસરત કરનારે વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવું યોગ્ય છે. ઘણા છોકરાઓ ભૂંડા શબ્દો બોલે છે, નઠારી ગાળો ભાંડે છે અને અપશબ્દો વાતચીતમાં બોલ્યા કરે છે. એ કૂટેવો પણ અમે ઘણે ભાગે દૂર કરી શકેલા.

"સત્ય વચન ને નમ્રતા, પરસ્ત્રી માત સમાન,
એથી જો સુખ ના મળે, તો તુલશીદાસ જમાન."

જેવા વિચાર કરીએ છીએ અને વાણી બોલીએ છીએ તેવાજ આપણે થઇએ છીએ. કસરતીને વિકારવાળી દષ્ટિ કે ભૂંડાળા બોલ શોભતા નથી. જે શરીર સુધારવાનું લઈ બેઠો છે તેણે મનને પણ સુધારવું જ જોઇએ અને ઇન્દ્રિયોના નચાવ્યા નાચવું એને પરવડે એમ નથી.

વજ્ર કછોટાવાળો વીર હનુમાન એનો આદર્શ છે અને હસ્તદોષ, ગુદામર્દન ઈત્યાદિ કૂટેવોમાં પડી ઘણા વિદ્યાર્થીઓ વીર્યપાત કરે છે. તેવાં અપલક્ષણોમાં કસરતી જુવાનોએ કદાપિ ના પડવું જોઈએ. કારણ કે, વીર્યરક્ષાથી એનું ગૃહસ્થજીવન શુદ્ધ, નીતિમય અને પ્રેમાળ થશે. બાળપણમાં વીર્યરક્ષા કરી હશે તેવા યુવકોની ઇન્દ્રિયો તેજસ્વી થશે, જ્ઞાનતંતુ મજબૂત બનશે અને વીર્યવાન, શૂરો અને સાચો પ્રેમી એજ બની શકશે. એનું ગૃહસ્થજીવન બહુ સુખી થશે. જે વાત છોકરાઓને માટે કરી તેજ છોકરીઓને માટે લાગુ પડે છે. મ્હેં અનુભવથી જોયું છે કે, નિયમિત કસરત કરનાર અને નાના પ્રકારની મરદાનગીની રમતો રમનાર જેવી સહેલાઇથી ઇન્દ્રિયો જીતી શકે છે એવી

સહેલાઇથી બીજા જીતી શકતા નથી. નિયમિત, ચારિત્ર્યવાન અને પરોપકારી પણ અખાડિયનો જ વધારે સારા થઈ શકે છે.

(૬) કસરતથી નિરોગી રહેવાય છે

હું ૮ વર્ષ અખાડાનો વિદ્યાર્થી રહ્યો, ૧૫ વર્ષ કસરત માસ્તર તરીકે કામ કર્યું અને હાલ મને ૬૩ વર્ષ થયાં પણ દરરોજ કસરત કર્યા વગર હું રહ્યો નથી. આજે એક કલાક હું સ્હવારમાં કસરત કરૂં છું અને ૨૦ માઇલ રોજ બાઇસીકલ પર ફરવામાં જાય છે. મ્હારી ઉમ્મરના બધા જ દાકતરો મોટરવાળા થઈ ગયા છે, એક હું જ બાઇસીકલવાળો છું. પણ એથી મ્હારી તબિયત બહુ સારી રહે છે. હું કોઈ દિવસ માંદો પડયો નથી. મ્હારે દવાખાને દવાઓ બહુ છે. ને દરદીઓ વારંવાર મ્હને પૂછે છે કે, 'આ દવા ત્હમે આપો છો તેનો સ્વાદ કેવો હશે? " હું કહું છું મ્હેં કોઇવાર એ ચાખી નથી; પણ કડવી કે તૂરી, જેવી વાંચી હોય તેવી, હશે" એમ મ્હારે કહેવું પડે છે. મ્હેં ભાગ્યે જ દવા પીધી છે. ભૂખ મ્હને એટલી લાગે છે કે મ્હારે જાણી જોઇને અમુક માપ સુધી ખાઇને બાકીનું છોડી દેવું પડે છે; નહિ તો, વખતે ભૈયાજી કે ચોબાજી જેવો અકરાંતિયો થઇ જવાય એની દહેશત રહે છે.

પહાડો પર હું ચ્હડયો છું. અને રોજના દશેક માઇલ તો રમતાં રમતાં પ્હાડો પર ચ્હડ ઊતર કરી શકું છું. પહાડોમાં ફરવાથી મ્હારૂં શરીર સુધરે છે.

ત્હમે પૂછશો કે આવા કસરતીનું પેટ મોટું કેમ થઇ ગયું? તો એનો જવાબ મ્હારે આપવો જોઈએ.

(૭) દાકતરો ભુલાવામાં પડે છે

કસરત માસ્તર હતો તેવામાં એક વખત મ્હને હૃદયમાં દુઃખવા આવ્યું. એ દુઃખાવો અતિશય કસરતને લીધે હશે એમ સમજીને મ્હેં થોડા દિવસ કસરત બંધ કરી, એનાથી પેટમાં અજીર્ણ થવા લાગ્યું અને વાયુથી ગભરામણ વધતી ચાલી.

દાક્તરોને શરીર દેખાડયું ત્યારે એ લોકો કહેવા લાગ્યા કે, "કસરત છોડી દે, નહિ તો મરી જઈશ." કોઈક જ દાકતર કસરત અને દાક્તરી બન્ને ચીજો જાણનાર હોય છે. બાકી તો કેવળ પુસ્તકો પરથી અનુમાન બાંધે છે અને નાહકના હેરાન કરી મૂકે છે!

પછી હું તો ગભરાયો. કસરત નથી કરતો તો બદહજમીથી હૃદય પર દબાણ થાય છે, ને કરૂં છું તો, મરવાનો—એકદમ હૃદય બંધ થઈ જવાનો ભય છે! આખરે મ્હેં ધીમે ધીમે કસરતનો રસ્તો જ લીધો અને શરીરવિદ્યાના જ્ઞાનને પ્રતાપે વિવેકસર પાછી કસરત જ શરૂ કરીને ત્હમારી સાથે જીવતો જાગતો ઊભો છું. દરેક અખાડે આમ અતિશય કસરત ન થઈ જાય તેની અને શરીરના બંધારણ પ્રમાણે વધારેમાં વધારે અનુકૂળ કઇ કસરત આવશે તે નક્કી કરનાર એક દાકતર જોઈએ અને એવા દાકતરો કંઈ પણ પગાર લીધા વગર આવું પરોપકારનું કામ કરવા તો જરુર મળી રહેશે, એવો મ્હને વિશ્વાસ છે.

(૮) ક્ષય મટે છે

કસરત માસ્તર તરીકે બે વિદ્યાર્થીઓને તો મ્હેં મરતા બચાવ્યા છે. એક ભાઈ હતા અતિશય નબળા. એને થોડો થોડો તાવ આવતો. શરીર અતિશય અશક્ત હતું અને થોડી થોડી ઉધરસ પણ લાગુ થઇ હતી. રાત્રે પસીનો થતો અને મ્હને લાગ્યું કે, આ તો ક્ષયરોગની જ શરૂઆત છે. દાકતરોને મ્હેં એને પોતાનું શરીર બતાવવા કહ્યું અને સલાહ પૂછી; કારણ કે હું હજી દાકતરોની છેલ્લી પરીક્ષામાં પાસ થયો ન હતો. બન્ને દાકતરોએ, એને કૉડલીવર ઑઇલ લેવા સલાહ આપી અને ચોખ્ખું સમજાવ્યું કે, 'સંભાળજો, નહિ તો ક્ષયરોગ થવાની તૈયારી છે.'

મ્હેં, એનો કેસ હિંમતથી હાથમાં લીધો અને બહુ જ થોડેથી કસરત શરૂ કરાવી. પ્હેલે દિવસે થોડા હીંચકા ખવરાવ્યા.

અને મ્હારીજ સાથે થોડું ચલાવ્યા પછી ધીમે ધીમે ચાલવા-માંથી સાતતાલી અને ખોખોમાં લીધા પણ તેનો એક એકજ દાવ.

પછી ડબલબાર પર ફક્ત એકજ કસરત; પછી બે અને પછી ગરગડી ખેંચવાનું થોડું રાખ્યું. આ બધું કામ મ્હારી હાજરીમાં જ કરાવાતું. એક-બે વખત જરા પાછા પડવાનું થયું પણ એકંદરે એની પ્રગતિ થતીજ ગઈ. અને થોડાં અંગમરોડ અને થોડાં શરીર વાળવાનાં અને થોડી હીલચાલોથીજ તેનું પાચન સુધરતું ચાલ્યું.

એકાદ મહિનામાં બહુજ ફેર પડયો અને તાવ તો ફરીથી આવ્યોજ નહિ. છ મહિનામાં એનું વજન પણ વધવા માંડયું. પણ પછી તો એ કોલેજ ગયો. પણ કસરતો મ્હેં શીખવાડેલી તે તેણે નિયમિત કર્યે રાખી.

પાંચેક વર્ષે મ્હને એ ભાઇ ઓચિંતા સ્ટેશન પર મળ્યા ત્યારે તો મ્હેં એમને ઓળખ્યાજ નહિ. એમને તો પોલીસ-ખાતામાં સારી નોકરી મળી હતી અને પોલીસ અમલદારના 'યુનિફોર્મ' ડ્રેસમાં એ હતા.

એમણે ઓળખાણ આપી ને મ્હારેજ પ્રતાપે ક્ષયરોગના પંજામાંથી એ બચીને, ફાલીફૂલીને સંપૂર્ણ વિકાસ પામી શક્યા અને સુખી થયા છે એમ કહીને એ તો બહુ ભાવપૂર્ણ હૃદયે મ્હને પગેજ લાગ્યા. મ્હને આ જાણીને જે આનંદ થયો છે તેવો આખી જીંદગીમાં બહુ થોડીવાર થયો છે.

બીજા એક ભાઇ તો મ્હારે દવાખાને મ્હારી દવા જ લેવા આવ્યા હતા, અને હું કહું તેટલા દિવસ દવા લેવા બંધાતા હતા. મ્હેં એમને પૂરેપૂરા તપાસ્યા ને હું હાલ કરૂં છું તે જ કસરતોમાંની થોડી એમને બતાવી. એમણે એ વફાદારીપૂર્વક કરી ને ત્રણેક મહિને મળ્યા ત્યારે બધી જ ફરિયાદો દૂર થઇ હતી; ભૂખ ઊઘડી હતી અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું.

(૯) કસરતથી ગર્ભ રહે છે

મ્હારી હાલની કસરતોમાં થોડાંક આસનો છે અને પેટની–પેટને મચડવાની અને વાળવાની હિલચાલો વિશેષ છે. આ કસરતો મ્હારા એક મિત્રે જોઇ. એણે બીજા મિત્રની સ્ત્રીને એ બતાવી. એ જાડી હતી અને ચરબીના જ કારણથી એને ગર્ભ ન્હોતો રહેતો. મ્હારાવાળી કસરતોથી એને ગર્ભ રહ્યો અને હાલ તો બે છોકરાંની એ સુખી માતા છે!

(૧૦) અબળા છોકરીઓ સબળા બને છે

હવે તો છોકરીઓ પણ બાળલગ્નોમાંથી છૂટી છે અને ભણી શકે છે. સ્થળે સ્થળે છોકરીઓના પણ અખાડા નીકળ્યા છે અને કસરતો અને શરીરની રમતોથી એમનાં શરીર સુધરવા લાગ્યાં છે. હવેની છોકરીઓ, એમની મા અને દાદીઓ કરતાં ઊંચી ને લાંબીપ્હોળી થવા લાગી છે. અને મ્હારી ખાત્રી છે કે ભવિષ્યની ઓલાદ હવે સુધરી જશે.



પ્રકરણ ૭

(૧) દિનચર્યા

હવે સવારથી રાત સુધીની આપણી દિનચર્યા એકવાર વિચારીએ અને આરોગ્ય માટે શું શું કરવાની જરુર છે તે જોઇએ.

પ્રથમ તો દાતણ કરવાનો આપણો રિવાજ બહુજ ઉત્તમ છે. પણ એકલા દાતણથી દાંત જોઇએ એવા સ્વચ્છ થતા નથી. સાથે દંતમંજન જોઇએ અને ખૂબ કોગળા કરવાની પણ બહુ જરુર છે.

(૨) દાતણ

બ્રશ ઘણાંખરાં પોચાં આવતાં નથી, અને એવાં બ્રશ બહુ ઘસવાથી અવાળાં છોલાઈ જાય છે. લીલા દાતણથી રોજ તાજો કુચો થાય છે અને એનાથી દાંતની તડો અને ઉપરના ભાગનો કચરો સાફ થઈ જાય છે. માત્ર ઘસી ઘસીને બ્રશ વાપનારનાં અવાળાં સુઝી જતાં મ્હેં જોયાં છે અને એજ “ પાયોરિયા ”નાં (અવાળાનાં પરૂનાં) મૂળ કારણ બને છે. માટે મારી આગ્રહભરી સલાહ બ્રશ નહિ વાપરવાની છે. તાજાં લીલાં દાતણ સવાર સાંજ, ગમે તો સવારમાં ઊઠીને અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં એમ બે વખત કરો. ઉપરથી, નીચેથી. અંદરથી, બહારથી એમ પોચે હાથે

દાતણ કરો અને પછી દંતમંજન વાપરો. લીંમડો અને બોરસ-લીનાં દાતણ બહુ ફાયદાકારક છે.

આખા જગતનાં દંતમંજન બેજ ચીજોમાંથી બને છે: એક ચોક અને બીજો કોયલો; એ મુખ્ય વસ્તુઓ; પછી ઉપર રંગ ચ્હડાવે, સ્વાદ કરે, સુગંધી કરે એ બધું પૈસા કમાવાનું છે. પણ એની પાછળ ખર્ચ કેટલું બધું? બબ્બે રૂપિયાની ટ્યુબ-દબાવવાની ડબ્બીઓ આવે છે. એ કંઇજ જરુરની નથી. નિશા-ળનો ચોક, ખાંડી, વાટીને જરા પાણી નાંખીને સુંવાળો કરવો. પછી સૂકવીને એની શીશી ભરવી અથવા 'ક્રેટાપ્રેપરેટા' એટલે તૈયાર કરેલો ચોક દવા વેચનારાની દુકાને મળે છે તે ચાર આને શેર મળે છે તે લાવવો. અઠવાડિયામાં ૪ દિવસ દાતણ કર્યા પછી એજ ચોકનું મંજન કરવું અને ૩ દિવસ કોયલાની ભૂકી વાપ-રવી. ચુલામાંથી જે કોયલો નીકળે છે તેને વાટી લુગડેથી ચાળીને એની શીશી ભરવી. તેનું દંતમંજન કરવું. આ કોયલો કેટલા-કને જરા સખ્ત પડે છે પણ ઘણાને માફક આવે છે. માત્ર કોય-લાની ભૂકીથી સ્વચ્છ, ચકચકિત, મોતીના દાણા જેવા દાંત થાય છે. માટે કોયલો ત્રણ દિવસ અને ચોક ચાર દિવસ એમ વાપ-રવાની મ્હેં સલાહ આપી. એમાં વધઘટ કરવાની છૂટ છે. પણ દાતણ અને મંજન દાંતની રક્ષા માટે બહુજ આવશ્યક છે. જે દાંત સાચવતા નથી તે આગળ ઉપર બહુજ પસ્તાય છે. દાંત બરાબર સાફ ન થાય તો એમાં સડા લાગે છે; દાંત હાલી જાય છે અને દુ:ખાવા તથા કળતર થાય છે. અને એક દાંત પડ્યો એટલે આધાર જવાથી બીજો પડે છે અને એમ ૪૦ વર્ષ થતાંમાં ઘણાજ દાંત બેદરકારીને જ કારણે પડતા કે પડાવવાની જરૂર ઊભી થતા મ્હેં જોયા છે.

ઘણાંનાં મ્હોં ગંધાય છે. ચાંદા પડવાથી પેટ બગડે છે. અજીર્ણ થાય છે અને દાંતમાં સડા થાય છે, પાયોરિયા એટલે અવાળામાં પરૂ થવાનો રોગ, દાંતની રક્ષા ન થવાનેજ કારણે મ્હોટે

ભાગે થાય છે. એ રોગથી સાંધાના દુઃખાવા, લોહીનાં દબાણ, ક્ષિક્કાશ વગેરે ભયંકર બિમારીઓ થાય છે અને ખોરાક બરાબર નહિ ચવાવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે.

આ બધું દૂર રહી શકે તે માટે હું તમને દાતણ કરવાની, દંતમંજન એટલે કોયલો કે ચાકની ભૂકી ઘસવાની અને ખૂબ કોગળા કરવાની સલાહ આપું છું. કોગળા તો વટલોઇ ભરેલા પાણીથી કરવા. દૂધ, છાશ, ચ્હા કે ગમે તે પીણું પીધા પછી કોગળા કરી નાંખવા. ખાધા પછી તો ખૂબજ કોગળા કરવા. ન્હાતાં ન્હાતાં સો કોગળા, ગરમ પાણીથી કરવા. એક લોટા પાણીમાં બે ચમચી મીઠું નાંખીને લાગ મળે ત્યારે કોગળા કરવા અને કંઇ મ્હોં આવે કે ગળામાં દુઃખે ત્યારે તો ખાસ કરવા. જે કોઈ કોગળા કરવાની મારી શિખામણ માનશે તે સુખી થશે.

દાંતમાં કંઇપણ રોગ થાય તો જરૂર કોકરવા પાણીમાં મીઠું નાંખીને કોગળા કરવાથીજ મટી જશે.

દાંતની દવાઓ ત્રણ-ચાર યાદ રાખવાલાયક છે. દીવાસળી ઉપર રૂ લગાડીને એને ટિંક્ચર આયોડિનમાં બોળીને જ્યાં દુઃખતું હોય ત્યાં ચોપડવું અથવા દાંતના મૂળ પાસે ચોપડવું.

બીજું, રાત્રે કંઇ દરદ ઊપડ્યું હોય તો, અફીણ ઓરશીયા પર ઘસીને એને રૂ પર, ઉપર મુજબજ બોળી એ પૂંમડું દરદ થતું હોય ત્યાં દબાવી રાખવું. અને ત્રીજું, ક્રીયોસોટ એ દાંતના ગમે તે દરદ માટે ઉત્તમ છે, પણ ઝેરી છે. એકાદ બે ટીપાંથી વધારે ન વાપરવું. દીવાસળી ઉપર રૂ રહે છે એટલું બોળીને જ્યાં દુઃખાવો હોય ત્યાં દબાવી રાખવું.

દાંતનાં, અવાળાનાં કે મોંનાં ગળાનાં તમામ દરદોમાં ખમાય એટલું ગરમ પાણી ને મીઠાના કોગળા સર્વોત્તમ છે એ યાદ રાખવું.

દાંત મેલા હોય કે શ્વાસ મારે એ સ્વચ્છતા કે સદ્‌ગૃહસ્થાઇનાં લક્ષણ નથી. શારીરિક સૌન્દર્ય સ્વચ્છ મોતી જેવા દાંત હોય તો જેવું શોભે છે એવું વસ્ત્રાલંકારથી પણ શોભતું નથી.

પાનબીડી અને સોપારી દાંતને અને પાચનને ફાયદાકારક છે, પણ લોકો સોપારી બરાબર ચાવતાં નથી. ગમે તેવાં અસ્વચ્છ કાથા ચૂના અને પાન ચાવ્યા કરે છે અને ઠેર ઠેર થૂંકે છે. એમ ન કરે તો, હું એમને પાન ખાવાની સલાહ આપું.

[૩] સ્નાન

દિવસમાં બે વખત ન્હાવું. ખૂબ પાણીએ ન્હાવું. અતિશય ટાઢ કે શરદીના સમય સિવાય ઠંડે પાણીએ ન્હાવાની ટેવ પાડવી. તળાવ,, નદી કે સાગરસ્નાન બહુજ ઉત્તમ છે. તરતાં આવડે તો એ કસરત, તાઝગી, સ્ફૂર્તિ અને નવી શક્તિ આપે છે અને બહુ મઝા પડે છે. હું દરેક યુવક યુવતિને તરતાં શીખવાની ભલામણ કરૂં છું. એથી આપણો અને બીજાંનો જીવ પણ કવચિત્ બચાવી શકીએ. બહાદુરી, સાહસ, સહનશક્તિ અને રોગો સામે થવાની શકિત તરનારાંની બહુ વધે છે અને તન્દુરસ્તી સુધરે છે તે નફામાં.

અઠવાડિયામાં બે–ત્રણ વખત સાબુ વાપરવો અને સ્નાન કરતી વખતે શરીરના ખૂણા વચાળા ઘસી ઘસીને સાફ કરવા.

[૪] તેલમર્દન

અઠવાડિયામાં એક-બે વખત તેલ પણ શરીરે ઘસી ઘસીને ચોળવું. એવા મર્દનથી ચામડી સુંવાળી ને સુંદર બને છે. તેલ ચામડીનો ખોરાક છે. તેલ ચોળ્યા પછી તડકે અડધોએક કલાક ઉઘાડા બેસવું અને તે દિવસે ન્હાતા પહેલાં સાબુ ના ચોળવો અગર ચોળવો તો ઉપરનું તેલ ધોવાય એટલો જ ચોળવો.

(૫) ડિલ લ્હોવું

ન્હાયા પછી ટુવાલથી ઘસી ઘસીને શરીર લ્હોવું અને રોજનાં ધોયેલાં દરરોજનાં સાફ વસ્ત્રો પહેરવાં.

(૬) વસ્ત્રો

આપણા દેશમાં બહુ વસ્ત્રોની જરુર નથી. રામચંદ્રજી અને કૃષ્ણજી ઉઘાડાજ ફરતા હતા. મ્હોટા મ્હોટા રાજા રાણીઓની અસલની છબિઓ કે મૂર્ત્તિઓ જોશો તો ખાત્રી થશે કે એકજ વસ્ત્ર અને બહુ તો ઉપવસ્ત્રથી જ એ ચલાવતાં હતાં.

ગંજીફ્રાક, પહેરણુ, જેકીટ અને કોટ, મોજાં, પાટલૂન, કૉલર, ટાઇ, બૂટ આ બધું હું પણ પહેરતો અને અતિશય હેરાન થતો હતો. ટાઇ બાંધતાં આવડે નહિ; કૉલર રોજ ને રોજ વૉશીંગ કંપનીમાં આપવા પડે. એના ચાર ચાર પૈસા ધોવરામણીના થતા. શરીરે અળાઈયો થાય ને ફેશનને હું ગાળે ગાળ ભાંડતો. ટાઇ બાંધતાં અડધો કલાક જાય અને છેલબટો થઇને નીકળતો.

મહાત્માજીનું ભલું થજો; એમણે ફેશન બદલાવી. મ્હેં તરતજ એમની ખાદી ને સાદા વસ્ત્રાલંકાર સ્વીકાર્યા તે દેશ તરફની લાગણી માટે તો પછી, પણ પહેલા તો ફેશનના ત્રાસમાંથીજ છૂટવાને માટે હતા. સાદાઇ તો મ્હને ગમતી અને પેલી લુગડાંની આળપંપાળમાં ખર્ચ પણ બહુ થતું તે સાલતું. પરન્તુ મ્હેં ધંધો શરૂ કર્યો ત્યારે ધોતિયું ને લોંગકોટ (મદ્રાસી કલોથનો) પ્હેરીને હું એકવાર દવાખાને ગયો ત્યારે મ્હને વીઝીટનો ૧ રૂપિયો દરદીએ આપવા માંડેલો; એમ સંમજીને કે, આ કોઇ કમ્પાઉન્ડર હશે. પાછું મ્હારે કહેવું પડ્યું કે, "બે રૂપિયા લઇએ છીએ." આથી કંટાળીને હું બીજા દાક્તરો કહાડે છે એવો વેષ કહાડતો હતો. મહાત્માજીના પ્રતાપે એ ઢોંગસોંગમાંથી બચ્યો ને હાલ ઘેર નિરાંતે ઉઘાડા બેસવાનું મળ્યું છે અને બ્હાર, વર્ષમાં મ્હોટે ભાગે માત્ર એક સ્વચ્છ ખાદીના પહેરણથીજ ચાલે છે.

કાળી ટોપીઓ પણ ઇટાલીથી આવતી તેના સાત સાત ને તેર તેર રૂપિયા થઇ ગયેલા. પાઘડી, રંગરંગીત ફેંટા, એ બધું આ ચાર આનાની ધોળી ટોપીએ બચાવ્યું. ધન્ય છે એ ધોળી ટોપીને ! એણે તો લોકમાન્ય બનાવ્યા; કીર્તિ વધારી, સ્વચ્છતા આપી અને ખર્ચ બચાવ્યું. એવી જ ખાદીની ખાનદાની છે.

(૭) સૂર્યસ્નાન

સ્ત્રીઓ પણ નકામાં લુગડાં બહુ પહેરે છે. એક ભલી ઇંગ્રેજબાઇ દાકતર હતી. એ કહે છે કે, આપણી સ્ત્રીઓના ગુહ્ય ભાગોને હવા અને તડકાની બહું જરુર છે; એ માટે એ સ્ત્રીઓને એકાંત ચોક કે અગાશીઓમાં નગ્ન થઇને તડકા ને પ્રકાશ લેવા બહુ આગ્રહ કરે છે. એથી સ્વચ્છતા, ચામડીનાં આરોગ્ય અને ગુહ્ય ભાગોના વિકાસને અતિશય લાભ થશે એમ એનું કહેવું છે.

બાળકોને પણ વાઘરાનાં છોકરાંની માફક નાગાંપૂગાં ફેરવવાં, એથી એમના શરીર પર તડકો સીધો પડશે. શરીરનાં છિદ્રો મારફતે હવા જશે અને ચામડી તડકાથી મજબૂત બનશે.

વળી બાળસૂર્યનાં કિરણમાંનાં 'અલ્ટ્રા વાયોલેટ રેઝ' સવારમાં ૭થી૮ સુધીમાં એવી અસર કરે છે કે તે જાંબુડિયાં રંગથી પણ ઉપરના રંગની અસર બાળકોનાં ઉછેર પર બહુ લાભદાયક થાય છે. એની મદદથી ચામડી 'વિટામિન ડી' નામનો એક આરોગ્ય-વર્ધક પદાર્થ તૈયાર કરે છે. એનાથી હાડકાંમાં ચૂનો તૈયાર થાય છે અને મજબૂતી આવે છે.

સૂર્યના, આવા આવા લાભ બાળકોને થાય છે એવા મ્હોટાંઓને પણ થતાજ હશે, એ માટે નાગાં ફરનારાઓની કલબો નીકળી છે. પણ એ તોફાનમાં આપણે ના પડીએ. માત્ર સૂર્યસ્નાનના ફાયદા સમજી એનો વિવેકપૂર્વક અમલ કરીએ તો બસ છે.

વસ્ત્રોની આ દેશમાં બહુ જરુર નથી. સ્વચ્છ સફેદ લુગડાં સૂર્યના તાપને પ્રસારી દે છે. એ કાળાં કે રંગીન વસ્ત્રો જેટલાં

તપેલાં રહેતાં નથી; કારણ રંગીન લુગડાંમાંથી ગરમી ફેલાઇ જતાં વાર લાગે છે.

આ બધું જોતાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ ખાદી જ ઉત્તમ માલૂમ પડી છે.

(૮) નાસ્તો

દાતણ, સ્નાન અને વસ્ત્રો પછી નાસ્તાનો વખત થવો જોઇએ અને હવે નાસ્તામાં શું ખાવું તે જોઈએ.

ભાખરી, દૂધ, ઘી કે ગોળ; એ આપણે માટે ઉત્તમ છે. રોટલો કે દહીં, શીરો, મળે તો શીરો નહિ તો ભડકું; ઉપર મુજબ ચીજોનો, ઉતાવળ કર્યા વગર શાન્તિથી, ખૂબ ચાવીને નાસ્તો કરવો. સવારમાં બહુ જ લોકો હવે નાસતામાં ચહા પીતા થયા છે એ અતિશય ખોટું થયું છે. ચહાથી ભૂખની બૂમ શાન્ત થાય છે. પેટમાં હોજરી ખાલી છે એનો સંદેશો એટલે ભૂખ. એ ગમે તો પથરા નાંખો તોયે શાન્ત થઈ જવાની. તો આ તો ગરમાગરમ ચહા પડે એટલે ભૂખની લાગણી શાન્ત થાય પણ એથી વળ્યું શું? ચહામાં નથી પૌષ્ટિક તત્વો કે નથી ખોરાકના કોઈ ગુણ. માત્ર ગરમી મળે છે તે થોડીજ વારમાં વેરાઈ જાય છે. ચાહ સાથે કોઇ પાઉં બિસ્કીટ ખાય છે. પણ તે રોટલી કે ભાખરી કરતાં ગુણમાં કે ખર્ચમાં ઊતરતા છે. પાઉં બિસ્કીટ આટામિલના લોટના થાય છે. આટામિલવાળા હલકા ઘઉં લે છે અને તેમાંથી ઘઉંનાં ઉપલાં પડ જે પુષ્ટિકારક છે તે કહાડી નાંખીને એના પૈસા ઊપજાવે છે. રહે છે માત્ર મેંદો, તે ચોખા જેટલી જ તાકાત વાળો. એટલે એ માત્ર શરીરને ગરમી કે બળતણ પૂરતો કામનો છે શરીરના રેસા કે માંસના બંધારણને એ પુષ્ટિ આપી શકે નહિ. એવા મેંદાની ડબલરોટી ખાઇને ચહા સાથે નાસતો કરવો એમાં શું ડહાપણ છે તે હું સમજતો નથી.

(૯) ચહા ખરાબ છે

ચહામાં ટેનીન આવે છે તે બંધકોશ કરે છે. ખોરાક તરીકે ચહામાં ગુણ કશો નથી. માત્ર થોડી ખાંડ કે ચારેક ચમચી

દૂધનો ગુણ ખરો. પણ ખાંડમાં ગુણ છે માત્ર ગરમી કે બળતણ જેવો, અને દૂધ ? ચહામાં દૂધ તો મ્હોટે ભાગે સેપરેટ કે સારી હોટેલોવાળા કે દૂધ વેચનારા ચોખ્ખું દૂધ આપે તોયે કેટલું ? માત્ર ચાર–પાંચ ચમચી. રોજ દોઢશેર–બશેર દૂધ પીવાની જરુર, તેને ચાર ચમચી દૂધથી શું થાય ? હાથીને હયડે જેવું. પહેલાં, અમારા ઘરમાં ૨૫૦ રૂપિયામાં તો, આખા વર્ષનું ખર્ચ કહાડતા; ત્યાં હવે અમારે ૨૫૦ રૂપિયાની તો માત્ર ચહાજ થાય છે. એમ બધે થતું હશે. હવે મ્હેં ચહા છોડી દીધી છે. એને બદલે રોજ બશેર દૂધ પીઉં છું. તમે પણ ચહાના પૈસા બચાવી દૂધ પીઓ એમ હું ઇચ્છું છું. આહારવિહારમાં તો બહુ વિવેક હોવો જોઇએ–ઘેલછા નહિ.

[૧૦] પીણાં નકામાં છે

કૉફી, કૉકો એ કશું કામનું નથી. વેચનારા બહુ અતિશયોક્તિઓ કરે છે. સોડા, લેમન, જીંજર, રાસબરી, વગેરે જાત જાતનાં પીણાં નીકળ્યાં છે અને એની પાછળ પણ લોકો બહુ પૈસા ખર્ચે છે. એ કશું શરીરને પૌષ્ટિક દૃષ્ટિએ કામનું નથી. ઊભરા માફક આવે છે અને ચાલી જાય છે. એ બધામાંથી પૈસા બચાવો અને એને બદલે ફળફળાદિ ખાવ એવી મ્હારી વિનતિ છે. ચકચકતા પ્યાલા કે રંગથી મોહ પામવો એ મૂર્ખનું કામ છે.

[૧૧] ભોજન

દિવસનું મુખ્ય ખાવાનું ૧૦॥ કે ૧૧ વાગતે હોય તો સારું. સવારના ધંધે જનારને ૧૨–૧ વાગે તો હરકત નથી.

જમવામાં દાળ, ભાત, રોટલી ને શાક જેવું કોઈ સર્વોત્તમ ખાણું નથી. એમાં પૌષ્ટિક અને આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વો પ્રમાણસર આવેલાં છે. લોટ અથવા મેંદો પ્રોટિન્સ અથવા પુષ્ટિકારક નાઇટ્રોજન મિશ્ર પદાર્થ, ઘી એટલે ચરબીવર્ધક પદાર્થ, કારબો હાઇડ્રેટસ અને હાઇડ્રો–કારબન્સ એટલે મેંદો અને શાક કે ખાંડ જેવી ચીજો. એટલું મુખ્ય આપણને જોઇએ તે બધું દાળ, ભાત,

રોટલી ને શાકમાંથી મળે છે. ખટાશ, ખારાશ પણ આમલી ને મીઠામાંથી મળે છે. પણ દાળો વારાફરતી જુદી જુદી કરવી. ઘઉં, બાજરી ફેરવતા રહેવું. કઠોળ પલાળેલાં, ફણગા ફૂટેલાં, કાચાં કે વઘારીને ખાવાં. છાશ દહીંનો ઉપયોગ કરવો અને કચુંબર કે ચટણી, અથાણાં વગેરે વારાફરતી લેવાં, એ વિષે મ્હેં બીજે સ્થળે કહેલું છે. મરચાં પણ પ્રમાણસર હોય તો સારાં છે, એમાં 'વિટામિન સી' આવે છે.

જમતી વખતે આનન્દ કલ્લોલ કરતાં ખાવું. મોં ચડાવેલાં, કંકાસ કરતાં કે છણકા છાગોટા કરતાં ખાતાં હોય, એવાંની રુચિ બગડે છે અને જીવનનો અડધો આનન્દ ઓછો થાય છે. કલેશ કંકાસથી તો ગોળીનાં પાણી નાસે છે તો પાચનશક્તિ નાસે તેમાં શી નવાઇ ?

ખાધા પછી અડધોએક કલાક આરામ લેવો. સાંજના ૨॥ કે ૩॥ ની વચમાં કંઇ ખાવું; તે ચાહ ને ચેવડા નહિ.

[૧૨] બપોરનો નાસ્તો

પણ ફળાંની ઋતુમાં ફળાં; કેરીની ઋતુમાં કેરી, ગાજર, જામફળ, બોર મગફળી, ચણા—એવાં ફળ કે સૂકા મેવા કે શેકેલા વટાણા જેવું ખાવું. મકાઇડોડા, પપૈયાં, જેવી ઋતુ ઋતુની ચીજો ખાઇને શરીરને જોઈતા આરોગ્યવર્ધક પદાર્થો બપોરના નાસતામાંથી મેળવવા અને મજબૂતી કરી લેવી. મસાલેદાર ભજિયાં કે પતરવેલિયાં કે ચેવડા–મમરાથી કંઇજ શુક્રવાર વળવાનો નથી.

[૧૩] વાળુ

સાંજનું વાળું શ્રાવકભાઇઓની માફક વ્હેલું કરવું યોગ્ય છે. પણ તે માટે ક્રીકેટ કે અખાડા કે ફરવા હરવાના ભોગ આપવાની જરુર નથી. આઠ કે સાડાઆઠે સાંજનું વાળું આખું ગામ એકી વખતે રાખે તો, બધા આનન્દ વિનોદના કાર્યક્રમો તે અનુસાર ગોઠવી શકાય; અને સ્ત્રી પુરૂષ, તમામ એના લાભ લઈ શકે.

સાંજનુ વાળું ખીચડી કે ચોપડાં; એકાદ શાક કે રોટલા હોય તો બસ છે. બબ્બે વખત દાળભાત ને ઊની રોટલી ખાવાની ટેવ મ્હોટાં શહેરોમાં ને કહેવાતા મ્હોટા લોકોએ પાડી છે તે નકામી છે. એનાથી સ્ત્રીઓનો બહુ સમય રોકાયલો રહે છે. અને એ, ફરવા હરવાના કે કસરતના લાભ લઇ શકતી નથી અને એ વખત દાળભાતની જરુર પણ નથી. સાંજરે દૂધમાં બાંધેલી અને દૂધમાં ચોળેલી રોટલી હોય તો બહુ સારી. દૂધથી ઘઉંના પ્રોટિન્સ ઝટ પચે એવાં થાય છે.

(૧૪) સમૂહભોજનો

જ્ઞાતિના જમણવારો અને સારે માઠે પ્રસંગે થતાં સમૂહભોજનો ઓછાં કરાવવાનું કારણ, લોકો દેવાં કરીને અને ખોટી મોટાઇ માટે ખર્ચમાં તણાઇ મરતાં, એ હતું પણ એવાં ભોજન પ્રજાજીવનની પુષ્ટિને માટે અને આનન્દ માટે કંઇ ખોટાં નથી. ગામલોકે અને જ્ઞાતિમંડળોએ વિવેકસર એવા પ્રસંગોને પુનર્જીવન આપવા જેવું છે.

સ્વ. મિ. ભરૂચા વિલ કરતા હતા. એમને છોકરાં નહતાં. પહેલુંજ વિલમાં લખ્યું કે, "મ્હારી સ્ત્રીની મૃત્યુતિથિએ જમણ કરવું." મિત્રો સુધરાવાળા હતા; એમણે વાંધો લીધો. ભરૂચા કહેઃ "તો મ્હારે વિલજ નથી કરવું. હું ગરીબ હતો ને જ્ઞાતિભોજન થવાનું હોય તેની પંદર દિવસથી રાહ જોતો ત્યારથી મારા મોમાં પાણી છૂટતું. આજે પણ એવા ગરીબ હશે એમને મારે જમાડવાં છે!" પછી વિલ એ પ્રમાણે થયું.

(૧૫) સ્વરક્ષા

પ્રજામાં નિર્બળતા ઉપરાંત બાયલાપણું અને ભય છે. સ્વરક્ષા કે કુટુંબરક્ષા કરવાની અશક્તિ છે. પોળો કે સોસાયટીઓમાં કે બંગલાવાળાઓને બંગલાની અને ગામડાંના લોકોને ગામ કે ખેતરોની રક્ષા કરવા ચોકિયાતો રાખવા પડે છે એ સ્થિતિ શરમભરેલી છે.

એક વખત અમુક ગામ લોકોએ અને સોસાયટીઓએ વારાફરતી જાતેજ ચોકીપ્હેરા ભરવાના પ્રસંગોપાત બંદોબસ્ત કરેલા તેનું પરિણામ ઘણું સારૂં આવેલું હતું. દિલગીરીની વાત છે કે એ બંદોબસ્ત લાંબી વાર ટક્યો નહિ.

ગામલોક છૂટક છૂટક ખેતરોમાંજ ઘરો બાંધીને રહે તો પાક સચવાય; ઘેરથી ખેતરોમાં દરરોજ જવરઅવરની મહેનત અને સમય બચાવી શકાય. ખુલ્લી હવા અને અજવાળાના લાભ મળે; ગંદકી અને ભીડ મટે, છોકરાંને રમવાની સગવડ થાય અને ઢોરોનાં શરીર સુધરે અને દૂધ તથા કામ પણ વધારે આપે.

પરન્તુ આમાં મુશ્કેલી ચોર અને ધાડપાડુઓની છે. તે માટે ભવિષ્યનો ખેડૂતવર્ગ લશ્કરી તાલીમવાળો, કસરતી અને હથિયારો રાખી જાણે અને વાપરી જાણે એવો જોઇશે. એની સ્ત્રીઓ પણ શૂરી અને સ્વરક્ષા કરી શકે એવી આપણે કરવી છે.

હાલની સ્થિતિ શરમભરેલી અને દુ:ખદાયક છે. વિશાળ પાયા ઉપર ફરજિયાત કસરત અને સ્વરક્ષાની તાલીમ મળવાં જોઈએ. એથી સહનશીલતા, ખડતલપણું, લાંબે સુધી ચાલવાની ટેવ, ઊંઘ અને ભૂખ વેઠવાની શક્તિ, તપ, શીલ અને સહકાર ઇત્યાદિ ગુણો ખીલશે. ભવિષ્યની પ્રજામાં એ ગુણો નહિ હોય તો સ્વરાજ્ય રહી શકશે નહિ.

સુકોમળ, મોજશોખમાં પડેલી, નાજુક અને મ્હોટાઇના ખોટા ખ્યાલોમાં ઉછરતી પ્રજાઓ સ્વત્વ ગુમાવીને નાશ પામેલી છે એનો ઇતિહાસ સાક્ષી છે.

(૧૬) ઊંઘ

રાત્રે સૂવાનો સમય ૧૦ થી ૫ાા સુધીનો હોય તો બહુ સારું; ૭–૭ાા કલાકની ઊંઘ જરુરની છે.

સૂવાનું બને ત્યાં સુધી ખુલ્લામાં, ભૂરા આકાશના તારા જોતા જોતા ઊંઘી જવાય એવું રાખવું. અને ઘરમાંજ સૂવું પડે

એવું હોય તો બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખીને સૂવું. સૂવાનો ખંડ ચોખ્ખો અને હવા અજવાળાવાળો જોઇએ.

(૧૭) હવા

હવા વિષે ઉપર કહેવાયું છતાં ચોખ્ખી હવા વિષે જેટલો વિચાર થાય એટલો ઓછો છે. ગામડાંના વાસ અને શહેરની પોળોની હવા સારી નથી. આયુર્વેદમાં ૧૦૦–૧૦૦ વર્ષે ગામ કે શહેરનાં સ્થાન બદલી નાખવાની ભલામણ છે. છતાં એ બનવું તો લગભગ અશક્ય છે. પરન્તુ નવી ગ્રામ અને નગરરચનાઓથી એકેએક ઘરમાં સૂર્યનો તડકો અને ખુલ્લી હવા આવી શકે એવું કરવું એ તો બની શકે એવું છે.

બર્લિન કે લંડનની હવા અત્યારે ગામડાં કરતાં સારી ગણાય. કલકત્તા પણ મેદાનો અને જીલ્લે જીલ્લે બગીચાઓથી હવાની બાબતમાં ઘણું સુધર્યું છે. મુંબાઇમાં પ્લેગ થયા પછી ટાઉનપ્લેનીંગ એટલે નગર–સુધારણા થઇ. દરિયો પુરાયો અને હવે મુંબાઈની હવા સારી થઇ છે.

હવાને બગાડનારી, અમદાવાદ અને બીજાં ઉદ્યોગી શહેરોમાં મિલો છે. એની ધૂણી વાતાવરણને દૂષિત અને ઝેરી કરી મૂકે છે. ત્યાં બાળકોને રીકેટસ એટલે હાડકાંના ક્ષય થાય છે; વૃદ્ધિની અપૂર્ણતાઓ રહે છે તથા મ્હોટાંને ક્ષય, ઉધરસો, ગળાં ને નાકનાં દરદો ઇત્યાદિ થાય છે.

આ બધું પ્રજાકીય આરોગ્યનો વિચાર કરનારે ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ અને બધી જ મિલો વીજળીથી ચાલે એવો બંદોબસ્ત સરકાર પાસે કરાવવો જોઇએ.

(૧૮) ચાલીઓ

ગરીબ અને મજૂરોની સુંદર ચાલીઓ, મધ્યમ વર્ગને રહેવાનાં સારાં ઘરો, ઢોરોના આદર્શ તબેલા; એ બધું આરોગ્યના નિયમ અનુસાર, એકેએક ગામ અને શહેરમાં હોવું જોઇએ. સરકાર

અને મ્યુનિસિપાલિટીઓએ જ મનુષ્ય રહેઠાણ માટે નાલાયક ઘરો તોડી પાડીને, નવાં ઘરો પોતાની તિજોરીના પૈસામાંથી બાંધવાં જોઇએ. મિલો તથા કારખાનાવાળા, મિલો ને કારખાનાં બાંધે તેની સાથેજ મજૂરોનાં સારાં રહેઠાણો પણ, એમની મૂડીમાંથી જ બાંધે એવા નિયમો કરવા જોઇએ.

(૧૯) ગાર્ડન સીટીઝ–ઉદ્યાનનગરો

મધ્યમ અને તાલેવંત વર્ગ સહકારી મંડળીઓના નિયમાનુસાર ગામડે ગામડે કે શહેરોમાં નાનાં બગીચાવાળાં પરાં 'ગાર્ડન સીટીઝ' બાંધે તો ચોખ્ખી હવા અને સારાં ઘરોનો પ્રશ્ન ઊકલી જશે.

સુંદર વાતાવરણની અસર તો માનસિક વિકાસ અને રસવૃત્તિ ઉપર અજબ થાય છે!

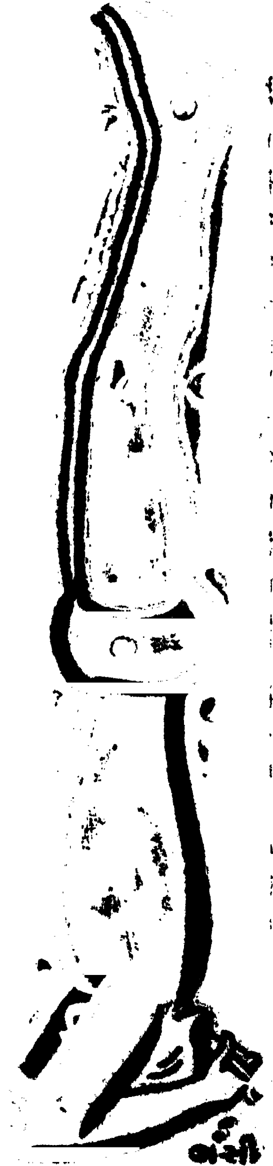
પાણી એ પણ હવાથી બીજા નંબરની વસ્તુ છે. પીવાનાં પાણી મીઠાં અને સ્વચ્છ જોઇએ. ગામેગામ સારા કૂવા, તળાવો, નદીઓ ઇત્યાદિ જોઇએ. જ્યાં વાપરવાના કે પીવાનાં પાણીની ખોટ હોય તે કુગ્રામ સમજવું.

આપણા જ જીલ્લામાં ધંધુકા અને ધોલેરાનાં અમુક ગામોમાં પાણીની બહુ તાણ રહે છે. તળાવો ઉનાળા પહેલાં સૂકાઇ જાય છે. કૂવાનાં પાણી ખારાં નીકળે છે અને વર્ષાઋતુ પહેલાંના થોડાક મહિના તો પાણીનું અતિશય દુઃખ રહે છે.

મ્હેં જાતે ત્યાંના ગામોમાં ઢોરને મળમૂત્ર કરતાં અને લોકોને પાણી ભરતાં એકજ તળાવડામાંથી જોયાં છે!

આવે સ્થળે ઊંડાં બોરીંગ કરીને લોકોને પાણીનું સુખ કરી આપવાની ફરજ સરકારની છે. અને એથી પણ પાણી ના મળે તો, ખાસ મોટરો કે ટ્રેઇનો દ્વારા ત્યાંનાં રહીશોને દરરોજ જોઇતું પાણી પૂરું પાડતું આવતું જોઇએ.

વાવ, કૂવા વારંવાર સ્વચ્છ કરાવવા જોઇએ. વાવના પાણીથી વાળા નીકળે છે. કૂવાના પાણી સચવાય નહિ તો કૉલેરા થાય છે અને તળાવનાં પાણી તો પીવા લાયક છે જ નહિ. જળાશયોને સ્વચ્છ રાખવાના આપણા જૂના રિવાજો કોઇ પાળતું નથી. નદીઓમાં ગટરો છોડવામાં આવે છે અને મડદાં સુદ્ધાં ગંગા જેવી અને નર્મદા જેવી નદીઓમાં નાખતાં લોકોને અરેરાટ થતો નથી. જનસમાજ કર્ત્તવ્ય-ભ્રષ્ટ થયો છે અને પાડોશી ધર્મ ભુલાઇ ગયો છે.



એક ગામની વાવમાં મ્હેં સુવાવડી સ્ત્રીઓને બાળોતિયાં ધોતી અને સુવાવડની ગોદડીઓ સુદ્ધાં નાખતી જોઈ છે. કૂવાઓમાં વીંછી, કાનખજૂરા લોકો નાંખે છે અને જૂનાં ફૂલો, બીલીપત્રો વગેરેને કૂવામાં ફેંકાતાં મ્હેં જોયાં છે.

હવાડા અને કૂવાઓની આસપાસ અસહ્ય ગંદકી રહે છે અને કાદવ ખુંદતાં પાણી ભરવા જવું પડે એવી સ્થિતિ પણ અસાધારણ નથી.

(૨૦) કસરત

સવારમાં ઊઠીને તરત કે સાંજે કસરત કરવી. જમ્યા પછી બેએક કલાક ફરવા જવામાં હરકત નથી પણ અંગોની કસરત તો ભૂખે પેટે સારી.

આ શિર્ષાસન છે. બસેં ગણતા સુધી એટલે લગભગ પાંચ મિનિટ એ સ્થિતિમાં રહેવું, એથી આંતરડાંની પાચનક્રિયાને, મળશુદ્ધિને અને મગજ તથા આંખોને રુધિરાભિસરણનો લાભ બહુ સારો મળે છે.

કસરતમાં અખાડાની, દંડ બેઠક, મગદળ, લાઠી, લેઝીમ, મલખમ, ડબલબાર, સીંગલબાર, દોરડું ખેંચવાની, લાંબુ કૂદવાની, ઊંચું કૂદવાની, હિંચકા, ગરગડી, બધીજ કસરતો કરવી. છોકરા છોકરીઓએ આ કસરતો નિયમસર કરવી.

મ્હોટી ઉમ્મરનાંને માટે પેટની કસરતો સારી છે. અંગવાળવાની, મચડવાની, ઢોરની માફક ચાલવાની, આળોટવાની, શિર્ષાસન, કમાન તથા બીજાં આસનો અને સૂર્ય નમસ્કાર ઉત્તમ છે. સ્ત્રીઓએ આમાંથી પોતપોતાને અનુકૂળ હાવો પસંદ કરીને દરરોજ ૦ા થી ૧ કલાકનો સમય વ્યાયામમાં જરુર ગાળવો જોઇએ અને તે ઉપરાંત ચાર-પાંચ માઇલ ફરવાનું અને દોડવા વગેરેનું રાખવું જોઇએ.

કસરતથી રોગોની સામા થવાની તાકાત સરસ આવે છે. પાચનશક્તિ સુધરે છે. ઝાડા સાફ આવે છે. ભૂખ લાગે છે. ઊંઘ સારી આવે છે અને નિરોગી અને મજબૂત શરીર થાય છે. જીવન આનન્દમાં પસાર થાય છે અને દીર્ઘાયુ થવાય છે. માટે બાળકથી માંડીને છોકરા છોકરી, સ્ત્રી-પુરૂષ, આધેડ, ઘરડાં બધાંને મ્હારા અનુભવથી હું કહું છું કે તમે નિયમિત કસરત તો કરો ને કરો. એના જેવો તંદુરસ્તીને માટે રામબાણ બીજો ઈલાજ નથી.

આ ઉપરાંત પર્યટનો, દેશાટન, પહાડો પર ચ્હડવાનું, હોડીઓને હલ્લેસાં મારવાનું, ઘોડેસ્વારી, ક્રિકેટ, ફુટબોલ, ટેનિસ, શિકાર ઇત્યાદિમાં જેમ બને તેમ તમે વધારે વખત ગાળો એવી મ્હારી સલાહ છે.

વિદ્યાર્થીઓને પુસ્તકો ને પરીક્ષાઓમાંથી જેટલો બુદ્ધિવૈભવ ખીલે છે તેવો રમતગમતોમાંથી અને કસરતોમાંથી પણ ખીલે છે. અભ્યાસક્રમના બોજા ઓછા કરીને રમતગમત અને કસરતો વધારવા, મ્હારી કેળવણીકારોને ભલામણ છે.

મિલિટરી ડ્રિલ અને લશ્કરી તાલીમ પણ સ્ત્રી-પુરુષોને ફરજિયાત મળવાં જોઈએ. એનાથી શિસ્ત, બંદોબસ્ત, અને સુવ્યવસ્થાના ગુણો ખીલશે જેની ન્યૂનતા આજે સાલે છે. અત્યારે તો કોઈ સભાના બંદોબસ્ત રાખતાં કે તાલીમબંધ સરઘસોમાં પણ આપણને ચાલતાં આવડતું નથી.



પ્રકરણ ૮

[૧] લગ્ન સુધારણા

લગ્નોની બાબતનું દુઃખ, એકેએક કોમમાં વ્યાપેલું છે. કોઈમાં વરોની છત છે તો કોઈમાં કન્યાઓની છત છે. કોઇમાં કુળની પીડા છે તો કોઇમાં નાના નાના ગોળોની બહાર કન્યાઓ દેવાતી નથી એ દુઃખ છે. આમ જે પેટા જ્ઞાતિઓ, એક વખત આપણી હિન્દુ કોમની રક્ષા કરી શકી હતી તે જ હવે આપણા વિકાસને અટકાવી રહી છે. માટે એ તોડવી જોઇએ. અરે એટલુંજ નહિ પણ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને શુદ્ર એ ચાતુર્વર્ણ્ય પણ હવે તો પોતાનું જે કંઇ ઉપયોગી કાર્ય હશે તે કયારનુંયે પૂરું કરી નાખ્યું છે. જન્મથી નહિ પણ ગુણ-થીએ, વર્ણો ગણાવવા જોઈએ અને છતાં એ વર્ણોમાં અરસપરસ ભોજન વ્યવહાર હવે જેમ ચાલી રહ્યા છે તેમજ અનુકૂળ સ્વભાવનાં યુવક યુવતિના લગ્નસંબંધ થવા જોઈએ. આ જ્ઞાતિઓનાં બંધન, હવે તો દેશને બહુ નુકશાન કરે છે અને સરખી કેળવણી તથા સરખા વિચારોથી, સંસ્કાર પણ દરેક કોમમાં એવા એકસરખા થતા જાય છે કે, આંતરજ્ઞાતિય અને આંતરપ્રાન્તીય લગ્નોથી આખા સમાજને ફાયદો જ થશે. લગ્નોમાં નકામા ખર્ચ અને લેવડદેવડની નુકશાનકારક રૂઢિઓમાંથી

જો આપણે છૂટી જઇશું અને સંસારસુધારકો જે ઘણા વર્ષોથી ઇચ્છી રહ્યા હતા તે અમલમાં હવે લાવીશું તો આખી હિન્દુ પ્રજા સુખી થશે.

અહીં રવિશંકર મહારાજ બેઠા છે. એમણે પોતાનું સમગ્ર જીવન લોકસેવામાં અર્પણ કર્યું છે. એમને ત્યાં લગ્ન હતું ત્યારે એમણે પોતે કંકુ ને કન્યા આપીને પોતાની દીકરીની લગ્નક્રિયા પણ જાતેજ કરાવી હતી. હવે, ખાસ કરીને આ ક્રાન્તિના દિવસો ચાલે છે ત્યારે તો હું એવાં લગ્નો જોવા બહુ ઉત્સુક છું. અને લગ્નોની વચ્ચે જે જે બનાવટી અંતરાયો આવે છે તે દૂર કરાવવા ઇચ્છું છું.

[૨] સામાજીક દુર્દશા!

ખેડા સત્યાગ્રહ વખતે હું ગામડાંમાં ફર્યો હતો. તે વખતે મહાત્માજીએ, અમને ખેતરોમાં પાક કેટલા થયા તેની આનાવારી કરવાનું કામ સોંપ્યું હતું. એ તો હું કરતો હતો પણ સાથે સાથે ગામડાંના સામાજીક જીવનની આનાવારી પણ કહાડવાની બહુ જરુર છે એ મ્હેં મહાત્માજીને કહ્યું. એ કહે: "જીવનની પ્રત્યક્ષ માહિતી તમે બધા મેળવો એ પણ આ હીલચાલ ઉપાડવામાં મ્હારો ઉદ્દેશ છે." ખેડાની લડત, એ તો નિમિત્ત માત્ર છે પણ દેશદર્શન થાય, દેશસેવકોને જનસમાજનું સીધું જ્ઞાન થાય અને પુસ્તકિયા જ્ઞાનને બદલે દેશની સાચી પરિસ્થિતિનો એમને ખ્યાલ આવે એ બહુ જરુરનું હતું એમ મહાત્માજીને લાગેલું.

મેં કહ્યું: "ગામડામાં સ્ત્રીઓ મજબૂત અને તંદુરસ્ત હશે એમ હું માનતો હતો તે બહુ અંશે ખરું નથી લાગતું. ત્યાં ક્ષય, પ્રદર, હિસ્ટીરિયા, બંધકોશ, જીર્ણજ્વર, સુવાવડ પછીની નબળાઇઓ, વગેરે રોગો ખૂબ છે. સંયુક્ત કુટુંબની સંસ્થાથી વ્યક્તિવિકાસ પુષ્કળ દબાય છે. સ્ત્રીઓ દુઃખી છે. ઘણાં લગ્નો જોઇએ એવાં સારાં થતાં નથી. અનેક રીતનાં કજોડાં થાય છે. કુળ અને જ્ઞાતિબંધનો ને ગોળનાં બંધનથી લોકો દુઃખી છે. શુભ અને

અશુભ પ્રસંગે થતાં ખર્ચો; ધર્મને નામે થતાં કુપાત્રે દાન, વ્હેમ, રૂઢિઓ, ધર્મ ને મ્હોટાઇના ખોટા ખ્યાલો વગેરે બહુ હરકતકર્તા છે." ખેડા સત્યાગ્રહ વખતે ગામોગામ ફરતાં દેશની આ સ્થિતિ મ્હેં નજરો નજર જોયેલી જ્યારે મહાત્માજીને કહી ત્યારે એમણે મ્હને સાબાશી આપી કહ્યું કે, 'સામાજિક ગુલામી એજ આપણી રાજકીય ગુલામીનું કારણ છે. ગુલામીને લીધે આપણી સામાજિક દશા બગડી છે એમ નથી પણ સામાજિક સ્થિતિ પહેલી બગડી તેથી પરરાજ્ય આવ્યું છે.'

(૩) સામાજિક દુર્દશાએ ગુલામી આણી છે

પછી સામાજિક દુર્દશાનું મ્હેં બારીક અવલોકન કર્યું તેમાં ઉપર કહ્યા ઉપરાંત અત્યારની કેળવણીએ પણ ગામડાંને અતિશય નુકશાન કર્યું છે એમ જાણવામાં આવ્યું.

(૪) ખરાબ કેળવણી

મહેમદાવાદ તાલુકાના અકલાચા ગામમાં હું એક વખત ફરતો હતો. ત્યાં મ્હે આગેવાનોને કહ્યું કે, છોકરાઓને ભણાવતા કેમ નથી? બીજાઓએ તો કંઇ કહ્યું નહિ પણ એક હિંમતવાન આધેડ પુરુષ જરા હિંમત રાખીને બોલ્યા કે, "ત્હમે કહેનારા કહી રહ્યા? અમે હવે છોકરાઓને બિલકુલ ભણાવવા માગતાજ નથી." મ્હેં કારણ પૂછ્યું ત્યારે એમણે કહ્યું કે "ગુજરાતી ભણે છે ત્યાં લગી તો ઠીક પણ જ્યાં ઇંગ્રેજી ભણ્યો કે એનો રોગાન જ ફરી જાય છે. મેટ્રિક થયો કે કૉલેજમાં ભણ્યો એટલે ફાટયો જ છે. મારા હાળાને ઘેર આવે એટલે એને અમારું તો જાણે કશું ગમે જ નહિ. અમારું ગાડું ન ગમે; પીછોડી ના ગમે, ભેંશ ના ગમે, એની મા ના ગમે ને બૈરું ન ગમે. એવા વર્ણશંકરને અમારે કરવા છે. શું? ભણ્યો એટલે દીસતો રહ્યો, ગામ છોડીને જ ભાગે છે, દેશવટો લે છે, જીવતાં એનું મ્હોં જ ફરી જોતા નથી."

આ વાત પર પણ અમે ચર્ચાઓ કરી અને ગામડાંનાં લોકોનું આ કહેવું પણ તત્વમાં અમને ખરું લાગ્યું. ભણેલાઓએ ભલી ભોળી ગામડિયણ સ્ત્રીઓને બહુ હેરાન કરી હતી. ઘણાઓએ તો ઘર માંડયાં નહિ. છૂટાછેડા લેવાય નહિ પોતે જીંદગીભર હેરાન થયા ને છોકરીઓના ભવ બાળ્યા હતા.

આપણા ધર્મ, નીતિ કે રૂઢિયોનાં રહસ્ય સમજ્યા વગર એમણે આપણી સંસ્કૃતિ સુદ્ધાંનો તિરસ્કાર કર્યો હતો અને માબાપોનાં વિના કારણ અપમાનો કર્યાં હતાં. જાતે કંઈજ સુધારા કર્યા નહતા કે કરાવ્યા નહતા. પોતાના જ ગામોમાં એ પરદેશી જેવા થઇ ગયા હતા. ખેતીનો, ઢોર ઉછેરનો, સુદ્ધાં એમણે તિરસ્કાર કર્યો હતો. અને ટકા ટકાની નોકરીઓ પાછળ ફાંફાં માર્યાં હતાં. ઉત્તમ ખેતી, મધ્યમ વેપાર ને કનિષ્ઠ ચાકરીમાં પણ એમણે જીવન વિતાવ્યાં હતાં અને ઘરના વેપાર કે ખેતી-વાડીને ખીલવવાને બદલે બગડવા દીધાં હતાં.

(૫) સામાજિક અને ધાર્મિક આરોગ્ય

આ બધી વાતો તમે કહેશો કે આરોગ્ય પરિષદમાં કેમ કહેવામાં આવે છે? પરન્તુ અત્રે સમય પુષ્કળ છે અને પ્રજાજીવનનું આરોગ્ય અને પ્રગતિ બગાડનાર આ બધા વિષયો ઉછરતી પ્રજા આગળ ન ચર્ચીએ તો કયાં ચર્ચીશું?

શારીરિક આરોગ્યનો આધાર સામાજિક અને ધાર્મિક આરોગ્ય ઉપર બહુ છે. અને આજે તો આપણા સાંસારિક સડા પર વિચાર કર્યો, કેળવણી કેટલું નુકશાન કરે છે તે જોયું પણ આગળ ઉપર તો ધર્માચાર્યો ઉપર ખોટી શ્રદ્ધાથી, આપણાં જીવન કેટલાં હણાઈ રહ્યાં છે તે પણ આજ પરિષદમાં આપણે વિચારવું પડશે.

આ રીતે આ આરોગ્ય પરિષદ તે આખા હિન્દી સમાજની શારિરીક, સામાજિક અને ધાર્મિક જીવનની આરોગ્યતા કેમ મેળવાય તેનો વિચાર કરનારી પરિષદ છે એમ સમજજો.

(૬) ગુરુઓ

બીજે દિવસે ગુરુઓથી જે ખરાબી થઇ રહી છે તે વિષે ચર્ચા કરવાની નક્કી થઈ હતી અને એ વિષે શરૂઆતમાં સાધુઓ, બાવાઓ, ગોરજીઓ અને સાધ્વીઓના સંઘ તથા મહારાજો અને ગોસાઇઓ, શંકરાચાર્યો અને પંથોના વડા સન્યાસીઓ તથા પીરો વગેરે વિષયો નક્કી થતાંજ મોડાસાના મથુરભાઇએ વાંધો ઉઠાવ્યો કે, આ પરિષદમાં આ વિષયો અસ્થાને છે; એટલુંજ નહિ પણ જેમના ઉપર તોહમતનામાં ઘડાશે તે અત્રે જવાબ દેનાર નથી માટે તમામ ચર્ચા એકતરફી થવાની તેથી આ વિષયની ચર્ચા ન થવી જોઇએ.

એ ઉપર વિષયાંતર થાય છે એ વાત સ્વીકાર્યા છતાં મ્હેં પ્રમુખસ્થાનેથી કંઇજ નિર્ણય નહિ આપતાં શ્રોતાજનોના મત લઇને નિર્ણય કરવા નક્કી કર્યું અને મત લીધા તો લગભગ બધાજ શ્રોતાજનો આ વિષય ચર્ચવો જોઇએ, એ મતના થવાથી વિષય આગળ ચલાવવામાં આવ્યો.

મ્હેં કહ્યું કે, હાલના સમયમાં પાંચેક ટકાજ સંત સાધુઓ મ્હેં સારા જોયા છે. ખરી રીતે કોઇ ભગવાં વસ્ત્રોએ મને આકર્ષ્યો નથી અને અતિશય વિરાગ કે ત્યાગ, કોઇ જજ અપવાદ સિવાય, મ્હેં નિષ્ફળ થતા જ જોયા છે. આપણા દેશના ધર્મના ઇતિહાસમાં આ સંત સાધુઓએ અને ત્યાગી વૈરાગીઓએ શું શું કર્યું છે એ બધું હાલ વિચારી રહ્યો છું અને એમાંથી જમે બાજુએ ઠીક ઠીક મળ્યું છે. છતાં એ સંસ્થાઓની કાળી બાજુ વર્તમાનકાળમાં તો એટલી બધી મ્હારા જાણવામાં આવી છે કે એ બધી મ્હારે ત્હમને કહેવી જ જોઇએ.

(૭) સાધુઓ

સાધુ થઈ ગયેલા અને કંટાળીને પાછા આવતા રહેલા પંડિત મોક્ષાકરે મ્હને કોઇક અપાશરાઓમાં ચાલતાં જીવનની

માહિતી આપી છે અને કેટલાંક સાધુ સાધ્વીઓના દુરાચાર વિષે ઘણું કહ્યું છે. કોઇ સાધુઓ નાની ઉમ્મરનાં સ્ત્રી–પુરુષોને દિક્ષાઓ આપે છે અને જીવનભરનાં બ્રહ્મચર્ય પરાણે પળાવે છે એ તો તમે બધા જાણો છો. એનું પરિણામ શું આવે ?

એજ પ્રમાણે અમુક મંદિરમાંથી એક મૂંડીઓ પણ સંસારમાં આવી ગયેલો મ્હને મળ્યો હતો. એ તો કહેતો કે મઠોમાં તો કંઇક સ્થળે જીવતું નરક મ્હેં નજરે જોયું છે.

કહેવાતા સાધુઓ અને ગુરુઓને મ્હેં ચાંદી પરમાના રોગથી પીડાતા જોયા છે અને ખુદ દેવમંદિરોમાં અનીતિ અને વ્યભિચારના પાર નથી.

દામોદરલાલજી હંસા સાથે પ્યારમાં પડયા પછી એની જોડે પરણીને ખુવાર થયા. એ બધું તો હમણાંજ બન્યું છે અને એથી ઘણા વૈષ્ણવોની આંખ ઊઘડી ગઇ છે.

નવા નવા ગુરુઓ અને મહારાજો ઊભા થતા જાય છે ત્યાં સ્ત્રીઓનાં ટોળેટોળાં એમની પાછળ ભટકે છે અને ખાસ કરીને નાની વિધવાઓને આપણે પરાણે વૈધવ્ય પળાવીએ છીએ તેને લીધેજ આવા લફંગા અને લુચ્ચાઓ ફાવે છે.

[૮] વિધવાઓ

આ માટે પ્રથમ સુધારો વિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ આપવાનો કરવો જોઇએ. અનાથાશ્રમમાં જે વિધવાઓ આવે છે તેમાંની એકે તો પોતાના ગુરુએજ, એને ફસાવ્યાની કબૂલાત ત્યાંના સેક્રેટરી સમક્ષ કરી હતી. એ કહે: "હું કામને વશ તો ન્હોતી થઇ. અમે સ્ત્રીઓ એ બાબતમાં પુરુષો કરતાં વધારે બળવાન હોઇએ છીએ. પુરુષો વિકારવશ અને પામર છે પણ જેને નાનપણથી દેવ જેવા માનેલા–ખુદ ભગવાનનાજ અવતાર છે એમ ધારેલા તેમને હું 'ના' ન કહી શકી."

[૯] ધર્મસુધારણા

આ ઉપરાંત કેવળ પૈસા પેદા કરવાઅને સ્ત્રીઓ સાથે વ્યભિચારના લાભ મળે એવાજ ઉદ્દેશથી નવા મહારાજો અને ગુરુઓ ઉત્પન્ન થયા કરે છે અને ઘણાં મંદિરો અને તીર્થોમાં ભ્રષ્ટાચાર ચાલે છે. માટે મંદિરોમાંથી અને ગુરુઓ દ્વારા જ મોક્ષ મળી શકે છે એ માન્યતાઓમાં સુધારો કરવો જોઇએ. તીર્થથી દેશાટનના લાભ થાય. મંદિરોથી ભક્તિ પોષાય અને વિદ્વાન સંત સાધુ કોઈ હોય તો એ માત્ર આધ્યાત્મિક જીવનમાં માર્ગદર્શન આપી શકે. પણ એવું માર્ગદર્શન તો આ જમાનામાં પુસ્તકોથી પણ ઉત્તમ રીતે થઇ શકે છે અને સાચી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરાવે એવો સાચો ગુરુ તો, આપણા અંતઃકરણમાં જ બેઠો છે.

"ચાલવું ઇશ આજ્ઞાએ, હુકમ એનો લઇ સદા,
હુકમ છે આત્મમાં અંક્યો, લખ્યો નાનક નાથનો."

"Deep down in his ownself can man discover the secret of his nature...He hath written wisdom in our inword parts and by purification we recognise it."

"આપણા જ અંતરના ઊંડાણમાંથી આપણને જીવન રહસ્ય મળે છે. અંતઃકરણમાં સાચું જ્ઞાન લખેલું છે. ચારિત્ર્ય શુદ્ધ કરવાથી એ વાંચી શકાય છે."

ઉપરનાં વચનો "જપજી"માંથી લીધાં છે અને એમાંથી જ ઇંગ્રેજી ઉતારો શ્રી રાધાકૃષ્ણનો છે. ગુરુ નાનક કે રાધાકૃષ્ણના કરતાં ધર્મ માર્ગમાં સાચી સમજણ પાડનાર આપણને બીજા કયા ગુરુ મળવાના છે?

[૧૦] પુનર્રચના

બધાજ વિચારકો, હમણાં લડાઇ પછીની નવી દુનિયા કેવી થવી જોઇએ એની ચર્ચા કરી રહ્યા છે. આપણને પણ આ જેલમાં-

એવીજ ગંભીર ચર્ચાનો પ્રસંગ, આટલા બધા ત્હમારા જેવા જ્ઞાનના સાચા અધિકારીઓ સમક્ષ કરવાનો વખત મળ્યો છે તે માટે આપણે સરકારનો ઉપકાર માનવો જોઇએ.

એકલી રાજકીય અને આર્થિક પુનર્રચનાથી આપણો શુક્રવાર નથી વળવાનો પણ પ્રજાજીવનને ખરાબ કરતાં બધાંજ અંગો આપણે શુદ્ધ કરવાં પડશે. સ્ત્રી-કેળવણી, વ્યાયામ, સમાજ સુધારણા અને ધર્મ સુધારણાના કાર્યક્રમો આપણે સાથે સાથેજ લેવા પડશે. મંદિરો માત્ર પ્રજાકીય મિલકત બનાવવાં પડશે.

નીતિ અને ધર્મ વિષે, આપણા હિન્દુ ધર્મના આદર્શો ઉત્તમ છે. યુરોપ આખું નીતિ અને ધર્મના નાશને માર્ગે ન્હડયું હતું તેનું ભયંકર પરિણામ એ ભોગવી રહ્યું છે.

(૧૧) યુવક વર્ગના સંસ્કાર

નવયુવકો, રશિયાના ઘણા વિચારોથી મોહ પામ્યા હતા. હમણાં બોલ્શેવિક સાહિત્ય એ ઘણું વાંચી ચૂક્યા અને માનસશાસ્ત્ર અને કામવાસનાને લગતાં કહેવાતાં વૈજ્ઞાનિક પુસ્તકોની અસર પણ અમુક યુવકવર્ગ પર ઘણી થયેલી હું જાણું છું. સ્વચ્છંદ, "ફ્રી લવ", સંતતિ-નિયમન, કામ શરીર સંબંધો, વગેરે વિષયો એમનામાં ચર્ચાય છે ને કંઇક કંઇક જગ્યાએ અમલમાં પણ મુકાતા હશે એમ લાગે છે. નિરંકુશ સિનેમા ફિલ્મો જોવી અને સિનેમાની નટીઓની જીવનકથાઓ ચર્ચવી એ પણ કેટલાક યુવકવર્ગનો એક વ્યવસાય થઇ પડેલો હું જોઉં છું.

ભાઇ અંબાલાલ પુરાણી ૧૯૧૦ ની લગભગ અમદાવાદમાં આવ્યા હતા. આખી ગુજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિ પુરાણી ભાઇઓએ શરૂ કરી તેમાં મ્હારો પણ નમ્ર ફાળો છે.

અંબુભાઇ પુરાણી લગભગ રોજ મ્હારે ઘેર આવતા. તે વખતે બોલતી ફિલ્મો તો હજી આવી ન હતી પણ મૂંગાં નાટકો ને નૃત્યો તો સિનેમાપટ પર શરૂ થયાં હતાં. અને એથીયે વધારે ભયંકર, તો એ ફિલ્મોની જાહેર ખબરો હતી.

રંગીન, મ્હોટા કદની, ઉઘાડા શૃંગારની જાહેરખબરો પોળે પોળે છોકરા છોકરીઓ જોતાં અને ભાઈ પુરાણી અને હું મુંઝા જતા હતા.

યુવકોનાં કોમળ ઉછરતાં જીવનઝરણોમાં ઝેર રેડાતું હતું તેનો શો ઇલાજ કરવો એની ગંભીર ચિંતા તે વખતથી અમને થતી હતી. કેળવણી તો ધૂળ જેવી હતી. પ્રોફેસરો ને વિદ્યાર્થીઓના સંબંધ ઉપલકિયા થતા હતા. અને વિદ્યાર્થીવર્ગમાં કોઇ જાતના ગંભીર વિચારો કે જીવનના કે દેશના પ્રશ્નોનું જ્ઞાન લેવાની તમન્ના જણાતી નહતી!

ઉપલી દશા હજી ઘણેભાગે ચાલુ છે. પરન્તુ પુરાણીભાઇઓએ અખાડાઓ દ્વારા સ્વદેશભક્તિ, જ્ઞાન અને સેવાના માર્ગે, ઉછરતી પ્રજાને ચડાવવા માંડી હતી અને તેનું એ શુભ પરિણામ આજે આટલે વર્ષે હું જોઇ રહ્યો છું.

મ્હારી આ બાબતમાં દિલગીરી એક જ હતી અને હજી છે કે મ્હારા, પરમપ્રિય મિત્ર અંબુભાઇ આવું પ્રજા–ઘડતરનું સુંદર કામ મૂકીને શ્રી.અરવીંદ ઘોષના પોંન્ડિચરી આશ્રમમાં જઇને કયો વધારે સારો યોગ સાધે છે?

(૧૨) વ્યાયામવિદ્યાલય

એમનાજ મોટા ભાઇ શ્રીયુત છોટુભાઈની મદદ લઇ અમે અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટી પાસે વ્યાયામ વિદ્યાલય ખોલાવ્યું છે. ત્યાં અમદાવાદની તમામ પ્રાથમિક શાળાઓને માટે કસરત માસ્તરો અને શિક્ષિકાઓને વ્યાયામની તાલીમ આપવામાં આવે છે અને કોલેજ વિભાગમાં ઇન્સ્પેકટરો કેળવવામાં આવે છે. મ્હને લાગે છે કે આખા દેશમાં મ્યુનિસિપાલિટી મારફતે ચલાવાતી આ એકજ સંસ્થા છે અને એ માટે મ્યુનિસિપાલિટીને ધન્યવાદ ઘટે છે.

ત્યાં શરીર વિદ્યા, માનસશાસ્ત્ર, ઇતિહાસ વગેરે વિષયો ઉપરાંત સમૂહ વ્યાયામ, અખાડાની કસરતો અને રમતગમતોનું

જ્ઞાન અપાય છે. અને ત્યાં કેળવાયલા શિક્ષકોએ પોતપોતાની નિશાળોમાં બાળકોને કસરતોની તાલીમ આપવા માંડી છે. આ ઉપરાંત શહેરમાં ૧૦૦ ઉપરાંત અખાડા છે અને એવા અખાડા પોળે પોળે અમારે કરવા છે. હવે તો આ અખાડાઓમાં છોકરીઓ પણ કસરત કરે છે અને લાઠી, લેઝીમ, સ્વરક્ષા વગેરેનું તથા અકસ્માત વખતે મદદનું જ્ઞાન અપાય છે.

"પડયા રહે પહેલવાન,
અખાડામાં પડયા રહે પહેલવાન."

એવા માત્ર શરીર વધારીને પાડાની માફક પડયા રહે એવા અખાડિયનો કરવાનો, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનો કે અમદાવાદ વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનો હેતુ નથી. દરેક અખાડામાં લાયબ્રેરી હોય છે; ચર્ચા સભા હોય છે; વ્યાખ્યાનમાળાઓ રચાય છે; જ્ઞાનસત્રો થાય છે અને હસ્તલિખિત માસિકો બહાર પડે છે. પ્રવાસો યોજાય છે અને બીજી સ્વયંસેવકો તથા સેવિકાધર્મની તાલીમ પણ અપાય છે.

(૧૩) અખાડા

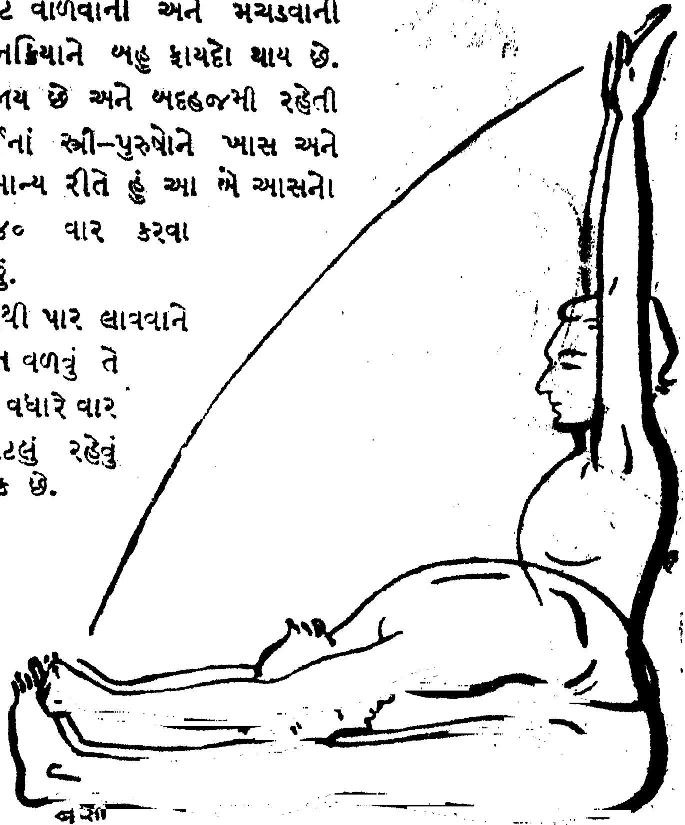
ગુજરાતનાં ઘણાં શહેરો અને ગામડાંમાં આવા અખાડાઓ નીકળ્યા છે અને દરેક સ્થળે સ્વદેશભક્તિ, જ્ઞાનને માટે જીજ્ઞાસા અને ચારિત્ર્ય-સુધારણા તરફ ધ્યાન અપાય છે.

(૧૪) વ્યાયામ પરિષદ્

પહેલી ગુજરાત વ્યાયામ પરિષદ્ નડિયાદમાં મળી હતી એના પ્રમુખ થયાનું માન મ્હને મળ્યું હતું. તે વખતે વડોદરાવાળા માણિકરાવના શુભ હસ્તે, (શસ્ત્રઅસ્ત્રોનું અને વ્યાયામનાં ભૂત અને વર્તમાન સાહિત્યોનું) પ્રદર્શનની ઉદ્દ્ઘાટન ક્રિયા થઇ હતી. આખા નડિયાદ શહેર અને આસપાસનાં ગામો ને શહેરોનાં સ્ત્રી-પુરુષોએ મ્હોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો. ત્યાર-પછી તો લગભગ આખા ગુજરાતમાં વ્યાયામપ્રવૃત્તિ બહુ પગભર થઇ છે એમ કહી શકાય.

૧-૨. પેટ વાળવાની અને મચડવાની કસરતથી પાચનક્રિયાને બહુ ફાયદો થાય છે. વાયુ નીકળી જાય છે અને બદહજમી રહેતી નથી. ૪૦ વર્ષનાં સ્ત્રી-પુરુષોને ખાસ અને બીજાંઓને સામાન્ય રીતે હું આ બે આસનો દરરોજ ૪૦-૪૦ વાર કરવા સલાહ આપું છું.

એમાં ઝડપથી પાર લાવવાને બદલે એક વખત વળવું તે સ્થિતિમાં જેટલું વધારે વાર રહી શકાય તેટલું રહેવું વધારે લાભદાયક છે.



આકૃતિ ૧

બીજા દાવમાં ટાઇટ પલાંઠી લગાવીને ડાબા જમણી બાજુએ શરીર લઈ જવાનું છે અને નાકને એટલે સુધી નીચે લઈ જવાનું છે કે જેથી નાક જાણે પાસેની જમીનને અડે. આમાં પણ એક એક વળવાની ક્રિયાને જેટલી લાંબીવાર ટકાવી શકાય એટલી ટકાવવી. ૪૦-૪૦ તો મહાવરાને અંતે થઈ શકશે. શરુઆત પાંચ પાંચથી કરવી અને બહુ થાક લાગે તો ૨૦થી અટકવામાં પણ હરકત નથી.



આકૃતિ ૨

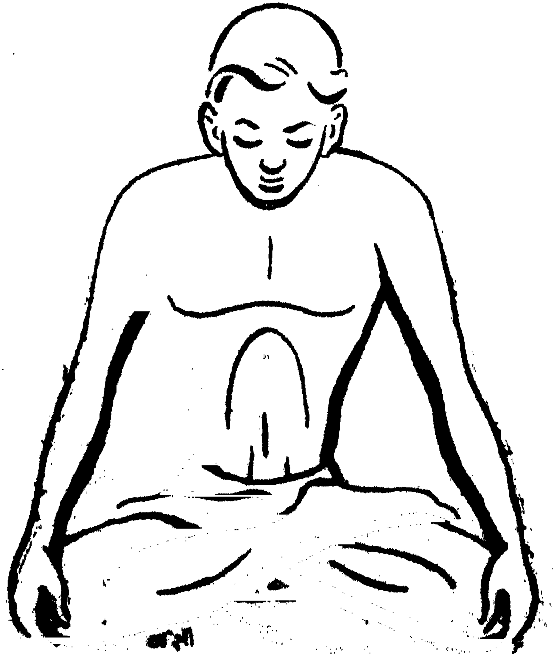


આકૃતિ ૩

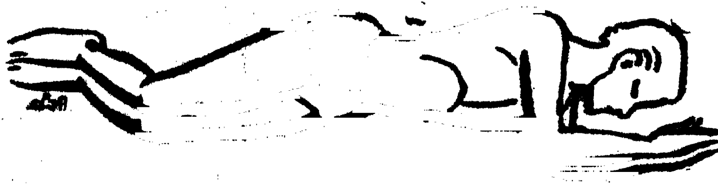
૩. આ આસનમાં પણ ૪૦વાર આગળ નમી શકાય એટલા નમીને પાછા ઉપલી સ્થિતિમાં આવવાનું છે. ૪૦ થી ઓછી વાર પણ ચાલે. સીધા બેસીને માથું છેક પગ પાસેની જમીન સુધી લઈ જવું. માત્ર આ એકજ ક્રિયાથી ઝાડો સાફ આવે છે અને ભૂખ લાગે છે.

૪. ઉપર મુજબ બેસી પેટને દબાવાય એટલું દબાવીને ખાડો પાડવો. રહેવાય એટલું રહેવું અને પછી દમ ધીમે ધીમે છોડી દેવો. એ મુજબ ૪૦ વાર કરવું.

માત્ર આ એક જ આસન એક ૬૫ વર્ષના ભાઇએ, એકજ દિવસ દશેક વખત કરેલું. તેથી ૧ મહિનાથી દવાઓ કરવાથી જે ફાયદો ન્હોતો થયો તે એમને થયો હતો.



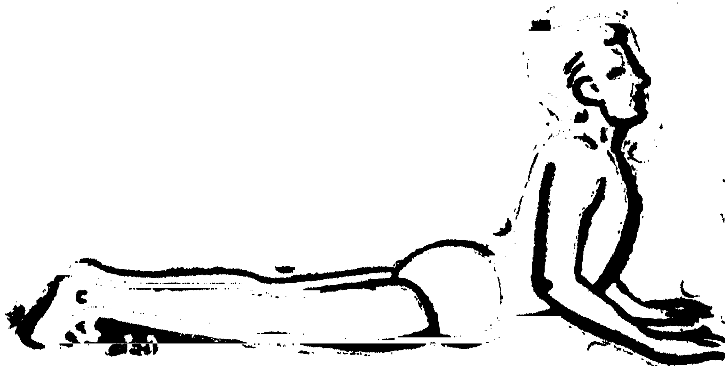
આકૃતિ ૪



આકૃતિ ૫

૫. આ દાવ નયણે કોઠે બે એક પવાલાં પાણી પીને કરવાથી બહુ ફાયદો કરે છે. જેલમાં નડિયાદના બાપુ ગોકળદાસ તલાટી પાસે હું આ આળોટવાની કસરત શીખ્યો છું.

ઊઠયા પહેલાં પથારીમાં જ પોતે એ કરતા હતા. એમાં ઊંધા સૂઇને જમણા ને ડાબા, ડાબા ને જમણા આળોટવાનું છે. પેટ દબાય એવી રીતે આળોટવું. જમણી, વચ્ચે અને ડાબી બાજુ આળોટી રહેવાય ત્યારે એક ગણવો, એમ ચાળીસવાર આળોટવું. એ પણ પાચનક્રિયાને મદદ કરી મળશુદ્ધિ માટે બહુ ઉપયોગી છે અને સૌ કોઇથી થઇ શકે એવો છે. ખાસ કરીને વૃધ્ધોને આ દાવ બહુ ફાયદાકારક છે.



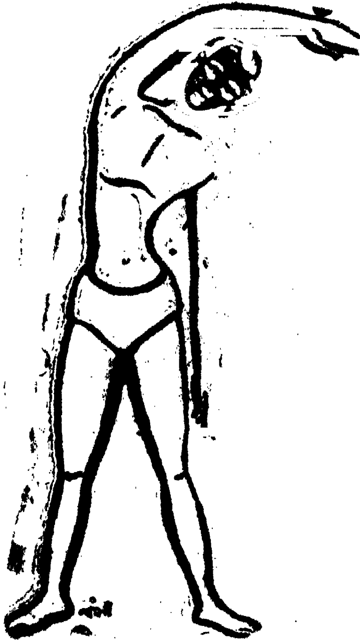
આકૃતિ ૬

૬. આ દંડ છે. દંડ અને બેઠક તો સુપ્રસિદ્ધ છે. સૂર્યનમસ્કારનો એ ભાગ છે. પણ દંડ એકલા પણ હાથનાં બાવડાંને, છાતીને, બરડાને, પેટને અને પગને સુદ્ધાં સરસ કસરત આપે છે. હું દરરોજ ૧૦ થી ૨૦ સુધી દંડ કરું છું. દંડ કરનારને વા, સંધીવા કે "લંબેગો" એટલે કે'ડનો વા કદાપિ થાય નહિ.



આકૃતિ ૭

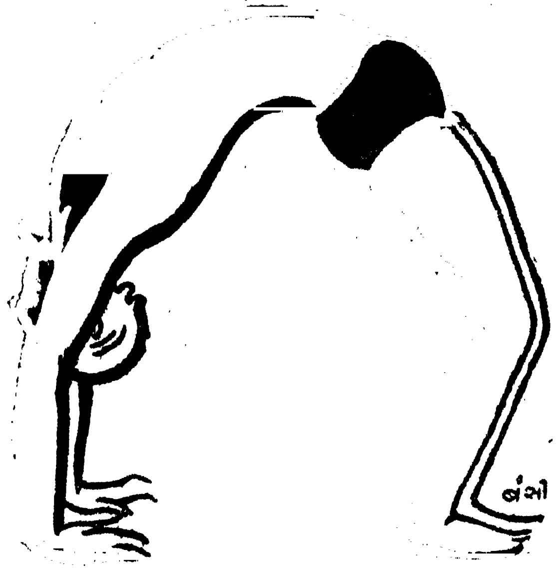
૭. હાથ ઉંચા કરી આંગળીઓ વાળી મુઠીઓ વાળવા ઉઘાડવાની પક્ષિઓ ઉડતાં હોય ત્યારે જેવો દેખાવ થાય છે તેવા દેખાવની કસરત આગળ વર્ણવી છે. તેની પછીજ આ બીજો દાવ કરવો. એમાં બન્ને હાથ મુઠીઓ વાળી છાતીને સમાંતર સીધા રાખવાના છે. પછી બન્ને સાથે વાળીને છાતી પાસે લાવવા અને પાછા સીધા લઇ જવા, એ પણ ૪૦ વાર.



આકૃતિ ૮

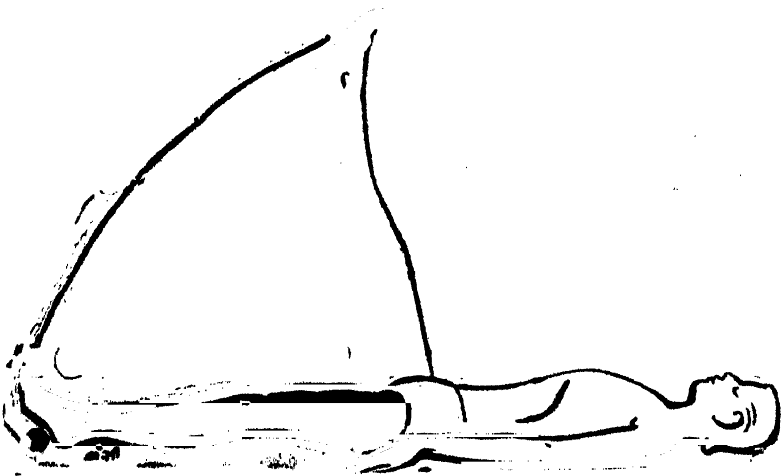
૮. આમાં ઉપર મુજબ ટટ્ટાર ઉભા રહી જમણી અને ડાબી તરફ વારાફરતી વળવાનું છે. હાથોની સ્થિતિ ચિત્રમાં છે તે મુજબ થવી જોઈએ. જમણી બાજુ જેટલા વળાય એટલા વળી પછી એજ મુજબ ડાબી બાજુ વળવું. જમણા ડાબા વળવાનું પુરૂ થાય ત્યારે એક ગણવો, એ રીતે ૪૦ વાર.

૯. કમાન છે, એ કમાનની સ્થિતિમાં જેટલા રહી શકાય એટલા રહેવું. એ તો એક વખત કરવાથી ચાલે. પછી કોઈથી બને તો વધારે વાર ભલે કરે.



આકૃતિ ૯

૧૦. ચત્તા સુઈને ઉપર મુજબ જમણો અને ડાબો પગ વારાફરતી પેટની સાથે સીધો ખુણો પડે એમ ઉંચા નીચા કરવા. આ ઉંચા નીચા કરવામાં જેમ ઝડપ હોય એમ સારૂ. બન્ને પગ આવી જાય એટલે ૧ ગણવો એવા ૨૦ દાવ બસ થશે.



આકૃતિ ૧૦



આકૃતિ ૧૧

૧૧. ટટ્ટાર ઉભા રહીને એક પગ પેટ સુધી લઇ જવો. એ પાછો મૂકીને બીજો પેટ સુધી લઈ લેવો. ચરબી હટાવવામાં અને આંતરડાને વેગ આપવામાં આ દાવ સરસ છે. પોલીસ કે લશ્કરમાં આ દાવ બહુ પ્રચલિત છે દરરોજ ૧૦૦ વાર હું આ દાવ કરૂં છુ. પ્રાતઃકાળની ખુશ્નુમા હવામાં પૂર્વ દિશાએ સૂર્ય ઉગી રહ્યો હોય કે ઉગવાની તૈયારીમાં હોય ત્યારે ખુલ્લામાં આ દાવ બહુ આનન્દ આપે છે. એ કર્યા પછી પાંચેક મિનિટ આરામ લેવો.

(૧૫) વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ

નડિયાદમાં તે વખતે શ્રીયુત સુભાષચંદ્ર બોઝને પરિષદના ખાસ મહેમાન તરીકે બોલાવ્યા હતા અને એમની સાથે સુધીન્દ્ર બોઝ અને એમનાં અમેરિકન પત્નીને પણ ઉતારીને બન્નેની પાસે સહાનુભુતિનાં વ્યાખ્યાનો અપાવ્યાં હતાં. પણ ત્યારપછી તો અખાડા પ્રવૃત્તિની ગુજરાત તથા દેશના બીજા ભાગોમાં ખૂબ પ્રગતિ થઇ છે.

હનુમાન જયંતીઓ, રેંટિયા બારશના પ્રસંગો અને જુદા જુદા અખાડાઓ વચ્ચેની રમતગમતની હરીફાઇઓ, પ્રસંગોપાત ચાલ્યા કરે છે. અને ગામેગામ આવા સમારંભો બહુ આકર્ષક અને લોકપ્રિય થઈ પડયા છે. શારીરિક, માનસિક અને ચારિત્ર્ય-વિષયક ઉન્નતિ કરવા અખાડાઓમાં યોજનાપૂર્વક પ્રયત્ન ચાલે છે. અને નાટયપ્રયોગો વગેરે દ્વારા કલાપ્રેમ પણ ત્યાં કેળવાઇ રહ્યો છે. બાળકોને માટે ઉદ્યાનો અને રમતગમતનાં સાધનો અમદાવાદ, નડિયાદ વગેરે સ્થળે ગોઠવાઇ રહ્યાં છે અને મ્હને આશા છે કે આ સંસ્થા દ્વારા યુવકોને યોગ્ય માર્ગે ચડાવવાનું કાર્ય જે સ્કૂલો કે પાઠશાળાઓ નથી કરી શકી તે થઇ શકશે.

ત્હમને મ્હારે હનુમાનજીનો આદર્શ ત્હમે રાખો છો તેનો અર્થ કહેવો જોઇએ.

એ તો બ્રહ્મચર્યનો મહાન દષ્ટાંત છે. એના કરતાં જગતમાં નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યનો બીજો નમૂનો મળવો અશકય છે. અનંત યૌવન, બળ, નિષ્કામ ભક્તિ અને સેવા શ્રી હનુમાનજી મારુતી જેવી ત્હમારામાં આવો એવા મ્હારા આશિર્વાદ છે.

(૧૬) ભૂંડા શબ્દો

ત્હમારે ભૂંડાળા શબ્દો બોલવા નહિ. વિદ્યાર્થી આશ્રમ દરમિયાન મનસા, વાચા અને કર્મણા પવિત્ર રહેવું. વહેલાં ઊઠવું, ટાઇમટેબલ પ્રમાણે ચાલવું. જાતમહેનતની મહત્તા સમજવી. સુંવાળાં કે

મોજશોખનાં શોખીન કદાપિ ન થવું અને પૂર્વકાળનાં વિદ્યાર્થી જેવાં ખડતલ અને શિસ્તપાલનથી સંયમી અને જીતેન્દ્રિય થવા તપ કરવું.

જુઓ ! હુંજ તમારો પ્રમુખ થયો છું ને આજથી ચહા નહિ પીવાની પ્રતિજ્ઞા કરૂં છું એમ તમે પણ બધા ચહા છોડી દો. એ કોઈ પણ રીતે ઉપયોગી નથી. શરીરને નુકશાન કરે છે. એના ટેનીન નામના પદાર્થથી બંધકોશ થાય છે. ઘણું કરીને એમાં સ્હેજ અફીણનો પાસ પણ દેવાતો હશે એવો મને વ્હેમ છે. એથી વખત થાય ત્યારે બગાસાં સ્હડે છે અને ના પીએ તો માથું ચડી જાય છે.



પ્રકરણ ૯

(૧) બબલભાઇનું કામ

"મ્હારૂં ગામડું"ના લેખક થામણાવાળા ભાઇ બબલભાઈ આ પરિષદ્‌માં હાજર હતા. હું એમની આજ્ઞાથી થામણે ગયેા હતેા. તે દિવસે, એમણે તપાસ કરીને બે ચીજો કાળી ભીંત પર લખીને ગામલેાકનું ધ્યાન ખેંચ્યું હતુંઃ તેમાં એક હતી ચ્હાની બાબત. એમણે લખ્યું હતું કે, થામણાની હેાટલમાં એકલી ચ્હા પીવા પાછળ ગામલેાક વર્ષે ૧૨૦૦ રૂપિયા બગાડે છે. અને બીજી હતી કાણની બાબત. થામણા ગામની સ્ત્રીઓ વર્ષમાં છ–સાત વખત કાણે ગઇ હતી. ધર્મશાસ્ત્રોમાં રેાવાકૂટવાની મના છે. મરી ગયું હેાય છે તેને ઘેર કાણે જવાથી દાઝ્યા ઉપર ડામ જેવું થાય છે. વિનાકારણ કલેશ વધે છે અને ખર્ચ પણ ન સહન થઈ શકે એવેા થાય છે. ગામને કાણેા ખાતે એાછામાં એાછું ૧૪૦૦–૧૫૦૦ રૂપિયા ખર્ચ થયું હશે. એ હકીકત પણ બબલભાઇએ કાળા પાટિયા પર લખી હતી.

(૨) સ્ત્રીઓ કાણે કેમ જાય છે?

પરન્તુ મ્હારા મિત્ર, ડેા. સુમન્ત મહેતા, આ ગામડાની કાણેાને માટે એક વાત મ્હને કહેતા હતા. નાગદીપુર અને શેરથા ગામેાની

સ્ત્રીઓને એમણે કાણોએ ન જવા સમજાવ્યાં ત્યારે પટલાણીએ એમને ચોખ્ખું સુણાવ્યું કે, "અમે કાણે ગયા વગર રહેવાનાં નથી. કારણ કે, અમારી ન્યાતમાં બીજે કોઇ પ્રસંગે સ્ત્રીઓને ઘરની બ્હારજ નીકળવાનું મળતું નથી. જાને તો પુરુષો જાય છે અને કાણેજ માત્ર સ્ત્રીઓને જવાનું રાખ્યું છે. એક–બે દહાડાયે વર્ષમાં અમે જીવ છૂટો કરીએ કે ના કરીએ? એક દહાડો ઘરકામમાંથી નવરાં રહેવાનું મળે; રસ્તામાં નિરાંતે વાતો કરીએ. તમારી કલબો જેવી એક દિવસની અમારી એ કલબ. એક દિવસ બીજાં અમારે માટે રાંધે અને અમે જમીએ. આટલાએ સુખની તમને અદેખાઇ આવે છે?"

આનો અર્થ એ કે સ્ત્રીઓને માટે ફરવાહરવાનું હવે યોજાવવું જોઇએ. અને એમને માટે પણ ખાસ, દરરોજ નહિ તો પ્રસંગોપાત, ગામ બ્હાર કંઇક આનંદ વિનોદના પ્રસંગો રાખવા જોઇએ. પુરુષોએ બે વખત ઊની રસોઈ ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ. સાંજના ભાખરી કે ચોપડાં ખાવાનું રાખો તો સ્ત્રીઓને ફુરસદ મળે ને એ પણ સાંજના ફરવા નીકળી શકે. ઇંગ્રેજ સ્ત્રીઓ તો ગોલ્ફ, ટેનિસ, શીકાર, બોટીંગ, ઘોડેસ્વારી વગેરે પુરુષોની માફક કરે છે. પહાડો ચ્હડવાની પણ પુરુષવર્ગ સાથે સ્ત્રીઓને કસરતો અપાય છે. અને ટૂંકામાં સ્ત્રીઓ વગર પુરુષો એકલા કંઈ પણ જગાએ જઇ શકતા નથી. એવી સ્થિતિ આપણે ત્યાં પણ થવી જોઇએ.

બાળકો, બાળકીઓને માટે મોન્ટેસોરી સ્કૂલો–બાળમંદિરો નીકળ્યાં છે. અખાડાઓમાં અને નિશાળ કૉલેજોમાં છોકરીઓ બહુ મ્હોટી સંખ્યામાં ભણે છે. જેસોમાં પણ કેટલી બધી સ્ત્રીઓ આવી છે?

તો જીવન વિકાસના બધા જ પ્રસંગોએ આપણે સ્ત્રીઓને આપણી સાથે ભેળવવી જોઇએ. કલબોમાં પણ એ આવશે ને મેળાવડાઓમાં અને મ્યુનિસિપાલિટીઓમાં એ હશે તો, પુરુષ વર્ગ વધારે વિનયી અને ડાહ્યો થશે એવો મ્હારો અનુભવ છે.

(૩) સ્ત્રીઓને કસરત

હું કસરતને માટે તો બહુ આગ્રહી છું. એકેએક વ્યક્તિ ગમે તે ઉમ્મરમાં હોય પણ નિયમિતપણે પોતપોતાને અનુકૂળ કસરત કરે એવા મતનો છું. બાળકો, યુવક યુવતિ, ગૃહસ્થ અને ગૃહિણી, વૃદ્ધો અને વૃદ્ધાઓ બધાં કસરતને એક ધર્મ માને તો દેશમાંથી દરદો ઓછાં થશે. આયુષ્ય પ્રમાણમાં લંબાશે. સુવાવડો કુદરતી બનશે; નિરાશા દેશમાંથી જતી રહેશે અને મરણ પ્રમાણ પણ ઓછું થઈ જશે.

(૪) ભાગોળો સુધારો

આ માટે ભાગોળો લીલી ઘાસવાળી અને મનોહર બનાવવી પડશે. ગામડાંની ધૂળ કહાડી ત્યાં પાકી સડકો કરવી પડશે. તળાવ કિનારા ને નદી કિનારા સ્વચ્છ અને શોભાયમાન કરવા પડશે. ત્યાં ઝાડે ઝાડે હીંચકા બાંધી, બેઠકો કરીને બાળકોને માટે ક્રિડાંગણો કરવાં પડશે. અને ત્યાં હોડીઓને હલેસાં મારવાનું, તરવાનું ને હરવા ફરવાનું નિર્વિઘ્ને બની શકે એવી ગોઠવણો કરવી પડશે.

(૫) સમગ્ર પ્રજા નવજીવન પામે

યાત્રાનાં ધામો ને જોવા લાયક સ્થળો સુધારવાં પડશે. પ્રવાસમંડળીઓને સવડો કરી આપવી પડશે. સમગ્ર પ્રજા નવજીવન પામે ને સાહસિક ને ઉલ્લાસભરી બને એને માટે તહમે છૂટો કે તરત ગોઠવણો કરવા માંડજો.

મ્હારા મિત્ર, ધર્માનંદ કૌસાંબી, અમેરિકાની કૉલેજોની વાત કરતા હતા. એ કહે, ત્યાં દરરોજ એકે એક સ્કૂલ અને કૉલેજ દીઠ સાંજે ૨૦૦૦ છોકરીઓ એક સામટી રમતગમતનાં મેદાનોમાં રમવા માટે એકઠી થઇ જાય છે. એવું દશ્ય, એ કહે કે આપણા દેશમાં જોવાની મ્હને બહુ હોંશ છે.

(૬) મેદાનોમાં ફરે, નૌકાવિહાર કરે

કલકત્તામાં માઇલો ને માઇલો સુધી ગંગા કિનારે વિસ્તારવાળું મેદાન છે. ત્યાં ફુટબોલની રમતો રમાય છે, દેશી રમતો રમાય છે અને ઇંગ્રેજ વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ધરાધરી લાકડાની મોગરી ને લાકડાના બોલની કંઇક હળવી રમતો રમતી હોય છે! ત્યાં જીલ્લે જીલ્લે લીલા ચોક અને બગીચા હોય છે. માઇલો સુધીના શાન્ત માર્ગોએ હજારો સ્ત્રી–પુરુષો ત્યાં ફરવા જાય છે.

નૈનિતાલમાં સુંદર સરોવર છે. ત્યાં નૌકાવિહારની અને બીજી હોડીઓને હલેસાં મારવાની, અનેક જાતની રમતો ઇંગ્રેજ સ્ત્રી–પુરુષો એવી આકર્ષક રીતે રમે છે કે જોનાર પણ હજારોની સંખ્યામાં ત્યાં એકઠાં થઇને ખુલ્લી હવાના અને રમતો જોવાથી પણ મળતા નિર્દોષ આનંદનો લાભ લે છે.

પહાડોનાં ગિરિનગરોમાં દશેક વર્ષ પર સ્ત્રીઓ ઝનાના પાળતી ત્યાં પણ હવેની નવયૌવનાઓ ઝનાના તોડીને તળાવની આસપાસ દરરોજ ફરવા નીકળે છે અને આનંદ કરે છે.

[૭] નવાં યુગલો

બહુ વર્ષ પર મ્હેં ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરી હતી કે, 'હે ભગવાન! આ મુંબઇના પાલવા બંદર પર અને ચોપાટી પર અને ઝુલતા બાગ પર ખોટી શરમ છોડીને, વરવહુઓ જેમ નિડરતાથી ફરવા નીકળે છે, એવું તું અમારા અમદાવાદમાં કર.' એણે મ્હારી પ્રાર્થના સાંભળી છે અને નવાં યુગલોને અમદાવાદના બાગોમાં, કાંકરીએ ને પુલો પર ફરવા જતાં જોઇને હું ખૂબ રાજી થાઉં છું અને મનમાં એમને આશીર્વાદ આપું છું.

[૮] જીવનદૃષ્ટિ

જીવનદૃષ્ટિ જ આપણી બદલાઈ જવી જોઇએ. સંસારમાં સુખો વધે એવા પ્રયત્નો આપણે કરવા જોઇએ. રોંકકળ કરતી પ્રજા તરફ કોઇને દયા આવે પણ એને માટે માન બુદ્ધિ તો

ત્યારેજ જ થાય કે જ્યારે એ સંસારને ધન્ય કરતી હોય. પુરુષાર્થથી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ મેળવવા એણે જુદી જુદી સંસ્થાઓ દ્વારા પ્રયત્ન કર્યા હોય અને માત્ર પોતાના જ સુખસગવડને માટે નહિ પણ આખી પ્રજાના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સાધવા, ગામે ગામ અને શહેરે શહેર આરોગ્યમંડળો અને સાહિત્યસભાઓ, કલામંડળો અને સેવાસમિતિઓ કાઢીને નિષ્કામ ભાવે જનતાની સાચી સેવાના માર્ગ નક્કી કર્યા હોય.

[૯] લીડરીનો રોગ

અત્યારે તો હજી કળજુગ વ્યાપેલો છે. બધે 'લીડરી'ના –એટલે આગેવાન થવાના–રોગ ચાલે છે. ગામેગામ ચૌદશિયા–એટલે જેમણે કાળીચૌદશે જાણે મેલી વિદ્યા સાધીને લોકોનું ખરાબ કરવામાં સુખ માન્યું હોય એવા–આગેવાનો પડયા છે. પડી રહેલા બેઠા થાય ત્યારે ત્રેતાયુગ, બેઠા હોય તે ઊભા થાય ને ચાલવા માંડે ત્યારે સત્યયુગ આવ્યો કહેવાય. ત્હમે બધા સૂતા દેશને ઉઠાડો અને પછી હીંડતો કરો અને પ્રગતિને માર્ગે નિઃસ્વાર્થ ભાવે એને દોડાવો. સત્યયુગ લાવવો ત્હમારા હાથમાં છે. ચૌદશિયાઓને નિષ્ક્રિય કરી નાખો.

[૧૦] અમદાવાદની સોસાયટીઓ

સહકાર અને સંપથી જુઓ; અમે અમદાવાદમાં ૬૦ તો સોસાયટીઓ કરી છે. અને ગરીબ લોકો અમે, ભાડવાતો હતાં તે બંગલાવાસી થઇ ગયાં છીએ! મ્હારો ભાઇ પ્રીતમરાય એનો જનક છે એ જણાવતાં મ્હને અભિમાન થાય છે! પ્રીતમનગર નામ અમારી સોસાયટીને સરદાર વલ્લભભાઇએ આપ્યું છે.

હવા અજવાળાં વગરનાં આનારોગ્ય ઘરોમાં અમે રહેતા હતા. હું મહિને ૭૦ રૂપિયા ભાડું ૧૯૨૭ સુધી આપતો હતો. એક થોરીઓ સરખો જોતો નહિ; તો ઝાડ તો કયાંથીજ હોય? કુંડામાં અમારામાંના કોઇ, બારમાશી જેવો એકાદ છોડ રોપતા તેને મહિને પંદર દિવસે એકાદ ફૂલ આવે તે જોઇને રંક આનંદ

મેળવતા. પક્ષીઓમાં કાબરો, કાગડા જોતા અને દિવસ અને રાત કોલાહલ, ધાંધલ અને કર્કશ અવાજો જ સાંભળવાના અમારા નશીબમાં હતા.

[૧૧] પ્રીતમરાયના પ્રતાપ

તેને બદલે આજે મ્હારા ભાઈને પ્રતાપે ત્રણ તો મ્હારે નાના નાના બંગલા છે. ૮૦ ઝાડ છે. યુકેલિપ્ટસ, આંબા,ચીકુ, લીંબુ, આશોપાલવ, બર્ચ, રજનીગંધા, પારિજાતક, ગુલાબ, મોગરો અને બકુલ છે. ઉનાળો આવતાંજ લીંમડાની શીતળ છાયા અને ધોળાં સુગંધીદાર ફૂલો આનંદ આપે છે. લાલ ગુલમહોરના ગુચ્છે ગુચ્છા આંખને ઠારે છે અને મોગરા મ્હેંકે છે.

[૧૨] મ્હારે ત્યાં બુલબુલો બોલે છે

મ્હારે ત્યાં વાણું વાતામાં તો બુલબુલો બોલે છે અને કોયલ અને દેવચકલીઓના મિષ્ટ સ્વરોથી અમારા કાનમાં અમૃત રેડાઇ રહે છે! મોર આવવા માંડ્યા છે. કામિનિયાનાં સુગંધીદાર ફૂલોના ગુચ્છે ગુચ્છાથી હું ખંડે ખંડે ફૂલદાનીઓ ભરી દઉં છું અને દવાખાનાને પણ ઢગલાબંધ પાન અને ફૂલોથી દરરોજ હું તાજા ને તાજા શણગારથી સજાવું છું!

જુઓ મ્હારી ઉંમર ૬૨ વર્ષની થઈ છે, પણ મ્હારામાં આજે જુવાન જેટલી શકિત છે! ખુલ્લી હવા, તડકો, શાન્તિ અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યના પણ લાભ આ શરીરને મળ્યા છે એવા, ત્હમને ગ્રામજનોને અને નગરજનોને નહિ મળવાનું કંઇ કારણ નથી.

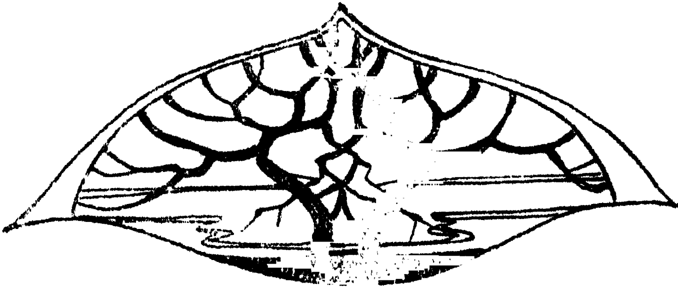
[૧૩] સંપના ફાયદા

કોઇ રાજાની કૃપા કે ધનવાનની મહેરબાનીથી અમારી સોસાય-ટીઓ નથી થઈ. સહકાર અને સંપનાં જ આ રૂડાં ફળ મળ્યાં છે. શરૂમાં મ્હારા ભાઇએ, શુદ્ધ સેવાભાવથી આ જીવનકાર્ય ગોઠવ્યું અને પછી તો એણે આવી બીજી સોસાયટીઓ માટે પ્રેરણા આપ્યા જ કરી. અમદાવાદની ૬૦ સોસાયટીઓ, એને

લીધે થઈ છે. એટલું જ નહિ પણ, નડિયાદ, વડોદરા, કપડવંજ ગોધરા, દાહોદ વગેરે સ્થળે પણ જે સોસાયટીઓ થઇ છે તે એની પ્રેરણા અને સલાહથી થઈ છે. એવી કુલ ૯૦ સોસાયટી-ઓનો એ જનક છે.

[૧૪] ગાર્ડન સીટીઝ

હિન્દુસ્તાન અને હિન્દુસ્તાનની બ્હારના પણ બહુ નગર-સુધારકો, એનું કાર્ય જોવા અને સલાહ લેવા આવે છે, અને આજે તો એક સામાન્ય શિક્ષક, મ્હોટો માણસ થઇ પડયો છે. ગીતાનો નિષ્કામ કર્મ એણે જીવનમાં ઉતાર્યો અને આ પંદર–વીશ વર્ષમાં તો, સુંદર નગરોને ' ગાર્ડન સીટીઝ ' ઉપવનોનાં શહેરોનો એ સ્થાપક બની ગયો છે. આ યુગનો એ તો નોનોસરખો વિશ્વકર્મા છે. આમ ત્હમે પણ નવાં નવાં સર્જનો કરીને આપણા દેશને મહાન બનાવો એવી હું આશા રાખું છું.



પ્રકરણ ૧૦

(૧) વ્યસનો

અંગ્રેજી રાજ્યની શરૂઆતમાં આખા દેશમાં અફીણનું વ્યસન હતું. અફીણ અને કસુંબાપાણીએ આપણી ખૂબ ખરાબી કરી હતી. પછી દારૂ પેઠો અને હજી તે ચાલે છે. કોંગ્રેસ સરકારે દારૂબંધીના કાયદાથી અમદાવાદના મજૂરવર્ગને તો બહુ સુખી કર્યો તેનો હું સાક્ષી છું. મજૂરો દેવામાંથી છૂટયા. ઘેર તાંબા પિત્તળનાં વાસણ થયાં અને સાંજના સુખે ઘેર બેસે છે. નહિ તો ગટરમાં પડયા હોય. દારૂથી લીવર બગડે છે, બુદ્ધિ બગડે છે, પાચનશક્તિ ખરાબ થાય છે અને હૃદયને ધક્કો લાગે છે. અમે દારૂની દુકાનો પર ચોકી પહેરા કરેલા છે અને દારૂડિયાની કેવી દુર્દશા થાય છે તે પ્રત્યક્ષ જોઈ છે.

(૨) દારૂ

માનવીની મ્હોટામાં મ્હોટી બક્ષિસ મનોબળ છે. અને દારૂ પીનારાનું મનોબળ એટલું બધું નબળું પડી જાય છે કે લાખ રૂપિયાનો માણસ દારૂથી પામર બની જાય છે. સ્ત્રીઓને મારે, કંકાસ કરે, વચન ના પાળી શકે, વિશ્વાસ ગુમાવે–ઇત્યાદિ

(૩) બીડી

બીડીનું વ્યસન ખર્ચાળ અને નુકશાનકારક છે. એનાથી નીકોટીન નામના ઝેરની ધીમી અસર જ્ઞાનતંતુને અને હૃદયને થાય છે અને મ્હને શક છે કે બહુ બીડી પીનારને કેન્સર પણ થતો હશે. હોઠ કાળા થઇ જાય છે. મોંમાં તંબાકુ ગંધાય છે અને એની ગુલામીમાંજ પડી જવાય છે. પૈસા સંબંધી નુકશાન પણ બીડીનું જેવું તેવું નથી. માટે તમે બધા એનાથી દૂર રહેજો. ચલમ, હુક્કો, સિગાર, ચીરૂટ એ બધાં એકબીજાનાં પિત્રાઈ છે. એકેયનો સંગ કરવા જેવો નથી.

(૪) પાન સોપારી

પાન સોપારી પણ વ્યસનરૂપે આપણને નિરાધાર કરી નાંખે એટલે દરજ્જે તો ન જ ખાવાં. એટલે મ્હારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે, કોઇપણ જાતના વ્યસનમાં ત્હમે ફસાશો નહિ. ચ્હા, બીડી, તંબાકુ, પાન, સોપારી, ભાંગ, ગાંજો, અફીણ કે દારૂ એમાંના કોઈપણ વ્યસનમાં ત્હમારે કદી ફસાવું નહિ અને બીજાને એમાંથી છોડાવવા પ્રયત્ન કરવા. વ્યસન માત્ર સંયમનો શત્રુ છે.

(૫) ખોરાક

હવે ખોરાક વિષે વિગતવાર વિચાર કરવો જોઇએ. આપણા દેશમાં ગરીબાઇના કારણથી લોકોને પેટપૂરતું ખાવાનું મળતું નથી. સ્વરાજ્ય મેળવવાનું મુખ્ય કારણ તો ગરીબાઈ દૂર કરવી, અને લાખ્ખો માણસોને પેટ ભરીને પ્રથમ તો ખાવાનું અપાવવું તે છે.

અમદાવાદની નિશાળોનાં છોકરાંની તપાસમાં એમ માલૂમ પડયું છે કે ઘણાં છોકરાં ઉમ્મરના પ્રમાણમાં વધતાં નથી. વજન તો લગભગ બધાનું ઓછું જ છે, અને ઊંચાઇ અને લંબાઇ મ્હોળાઇ પણ પ્રમાણસર તો બહુજ થોડાંની હોય છે. કોઇના દાંત સડેલા કે ગંદા હોય છે, કોઇને ચોરાઆ થયેલા હોય છે, કોઇની આંખો ખરાબ હોય છે અને કેટલાંક છોકરાંને 'રીકેટસ'

—હાડકાંના ક્ષય માલૂમ પડયા છે. રીકેટસ તો અમદાવાદનાં બાળકોમાં બહુ મ્હોટા પ્રમાણમાં રહે છે.

અને આમ છતાં આમાંનાં ઘણાં વિદ્યાર્થીઓને વિવેકસર, સગવડ છતાં સારા ખોરાક અપાતા નથી. નિશાળો આગળ જે ખાવાનું વેચાય છે તે મ્હોટે ભાગે પૌષ્ટિક નહિ પણ મસાલેદાર હોય છે અને ઘણા વિદ્યાર્થીઓ હૉટેલોમાં જઇને પતરવેલિયાં અને ભજિયાં જેવી ચીજો ખાય છે. તે એમને ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે કરતી માલૂમ પડી છે.

શહેર સફાઇના કામમાં મ્હેં એક જગાએ પાટ નીચે કોથળા પડેલા જોયા હતા. એ કોથળા પર અસંખ્ય માખીઓ અને મંકોડા હતા. ઘર બંધ હતું તેથી મ્હેં જ એ કોથળા છોડાવીને જોયા તો અંદર સડી ગયેલું ગંધાતું ખજૂર જોવામાં આવ્યું. તરતજ મ્હેં એ બધા કોથળા કચરાપેટીમાં નંખાવી દીધા.

(૬) આહારશુદ્ધિ

પાછળથી તપાસમાં માલૂમ પડયું કે એ કોથળા એક ભૈયો માધવપુરાના કરિયાણાના બજારમાંથી બબ્બે આને લાવતો હતો અને એમાંથી રોજ તપેલી તપેલી ખજૂર કહાડીને ધોતો હતો. એની પછી ચટણી બનાવતો. ઉપર સોનેરી અને રૂપેરી વરખ ચ્હોડતો અને ખુમચાઓમાં મૂકીને ‘દ્રાક્ષની ચટણી’ને નામે વેચતો હતો.

હોટેલોની તપાસમાં અમે વપરાયલી ચ્હાના કોથળાઓ ને કોથળાઓ, ફરી ચ્હા કરવા માટે વપરાતા પકડયા છે.

(૭) દૂધ

દૂધ તો કોઇ ઠેકાણે ચોખ્ખું મળતુંજ નથી અને દૂધ, દહીં, મધ, સાકર અને ઘી એ તો આપણાં પંચામૃત ગણાતાં, તે પાંચે અમૃત સરકાર માબાપને પ્રતાપે હાલમાં સેળભેળ કરીને બગાડી મૂકવામાં આવે છે.

દૂધના સંચા ગામે ગામે પ્રસર્યા છે અને માત્ર વનસ્પતિના આહાર પર જીવનારી આપણી સમગ્ર પ્રજાને ચોખ્ખું દૂધ અને ઘી દેવને દુર્લભ થતાં જાય છે.

(૮) ઘી

બનાવટી વેજીટેબલ ઘી બધેજ ચોખ્ખા ઘીમાં મ્હોટા પ્રમાણમાં ભેળવવામાં આવે છે અને માખણ સુદ્ધાં વેજીટેબલ તેલનાં બની રહ્યાં છે.

ચોખ્ખા તલના તેલને બદલે મગફળીનું તેલજ બધે વપરાય છે અને સંચાઓથી દળાતા ઘઉં અને છડાતા ચોખાને લીધે, ઘઉં અને ચોખાના પૌષ્ટિક પદાર્થો અને આરોગ્યવર્દ્ધક તત્વો આપણને મળતાં નથી.

બાળકોને ધાવણને અભાવે ગ્લેક્સો, કાઉ & ગેટ ને મેલીન્સફુડ અને એલનબરી, મીલ્ક ફુડ ઇત્યાદિ દાક્તરો અપાવે તેનાં ખર્ચને મધ્યમ વર્ગ પહોંચી શકતો નથી અને બાળકો તેથી નિર્બળ રહે છે.

(૯) પૌષ્ટિક ખોરાક

લોકસેવકોએ આ ખોરાકનો પણ આખો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રિય દૃષ્ટિએ વિચારવાનો છે અને ભગિરથ પ્રયત્ને એનો ઉકેલ કરવાનો છે.

(૧૦) શાક અને ફળ

ગામડાંના લોકો શાક ખાતાં નથી અને ફળ પણ પ્રમાણમાં ઓછાં ખાય છે. શાકભાજી પોતપોતાની જરુર પ્રમાણે દરેક દરેક ગામમાં ઉગાડવાં જોઇએ અને જે જે ફળો કાચાં ખાઇ શકાય એવાં છે તે પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોકોએ ખાવાં જોઇએ. ઋતુ ઋતુનાં ફળ ખાવાથી શરીરને બહુજ ફાયદો થાય છે.

(૧૧) વિટેમિન્સ

મગ, મઠ, ચણા અને ચોળાને પલાળી, પોટલીમાં બાંધીને ઉગાડવાં જોઇએ અને એ કાચાં ખાવાં જોઇએ. સોયાબિન્સ

ઉગાડીને એનો લાભ આપણે લેવો જોઇએ. એ વાલ જેવું જાપાની કઠોળ બહુ પૌષ્ટિક છે. વિટેમિન્સની શોધ પછી, લીંબુ, કેરી, કેળાં, વટાણા, ઉગાડેલાં ધાન, કઠોળ, છાશ, દૂધ, ઘી વગેરેનું મહત્ત્વ બહુ સમજાયું છે અને હવે આહારમિમાંસાના નિષ્ણાતો તરફથી એનાં બહુ સારાં કોષ્ટકો તૈયાર થયાં છે.

તે જોઇને ત્હમારે પોતપોતાના ખોરાક એવી રીતે લેવા બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ કે, શરીરની તન્દુરસ્તી, વૃદ્ધિ અને મજબૂતીને માટે જે જે તત્ત્વો આવશ્યક છે તે બધાં ત્હમને મળી રહે.

આપણાં દાળ, ભાત, રોટલી ને શાક; ભાખરી, રોટલા, દૂધ, ઘી, દહીં વગેરે લેવાની જે રૂઢિ છે તે બરાબર છે. એનાથી મેંદો નાઇટ્રોજન મીશ્ર પદાર્થ, ચરબી અને ખાંડ (સ્ટાર્ચ, પ્રોટિન્સ, ફેટ અને શુગર) પ્રમાણસર મળી રહે છે. પણ એ ઉપરાંત જે જે વસ્તુઓ અને શાકો વગેરે આપણે સામાન્ય ગૃહસ્થના ઘરમાં બનાવીએ છીએ તેમાંથી કેટલાંક લાડકવાયાં છોકરાંને 'આ ભાવ્યું ને આ ના ભાવ્યું' એવી એવી કૂટેવો પડે છે, એ ત્હમારે ના પડવા દેવી. કોઇને કારેલાંનું શાક ન ભાવે, કોઇને દૂધની તર ના ભાવે; કોઇને દૂધ કે ઘી ન ભાવે, કોઇને કઢી ન ભાવે, કોઇને કેરી ન ભાવે એવાં અભાગિયાં છોકરાં મ્હેં તાલેવંત લોકોના ઘરમાં બહુ જોયાં છે. ત્હમારે એવાં ન થવું. 'ઉંટ છોડે આકડો ને બકરી છોડે કાંકરો' એ આદર્શ ત્હમારે રાખવો જોઇએ.

રબારી લોકોનાં ઘણાં છોકરાંને દૂધ નથી ભાવતાં! અને આપણામાંનાં ઘણાંને સૂકો મેવો કે ફળફળાદિ ખાવાં જોઇએ તેટલાં ખાઈ શકે એવી સ્થિતિમાં હોવા છતાં બેદરકારીથી ખાતાં નથી.

(૧૨) આદર્શ ખોરાક

આદર્શ ખોરાક નીચે પ્રમાણે હોવો જોઇએ અને ઓછામાં ઓછે ખર્ચે તેને ફરતા ફરતી ગોઠવી શકાયઃ—

સવારે દૂધ અને રોટલી (ચ્હા નહિ જ), દૂધ ના મળે તો પાતળી ઘઉંની રાબડી (થોડું ઘી ને ગોળ નાખીને), બપોરે દાળ, ભાત, રોટલી ને શાક; કચુંબરમાં ડુંગળી, ગાજર, કાકડી, મૂળા, મોગરી વગેરેમાંથી ગમે તે એક બે; સાંજે ઋતુ ઋતુનાં ફળો; શીંગોડાં, કેરી, કેળાં, જામફળ, દાડમ, શેરડી, (બે ત્રણ વાગે); મગફળી, નારંગી, સફરજન, સંતરાં, મોસંબી, આરિયાં. ટેટી, તડબૂચ, બોર, જાંબૂ, આમળાં, ચીકુ, કોઠ, સીતાફળ, લીંબુ, મકાઈડોડા, ઇત્યાદિમાં ગમે તે, સારી પેઠે ચાવીને ખાવાં. લીંબુનું શરબત કરવું. ફળો નડે છે એ આખીયે માન્યતા ભૂલ-ભરેલી છે. મગ, મઠ વારંવાર ઉગાડવા ને ફણગા ફૂટેલાં ધાન કાચાં કે બાફીને ખાવાં. રાત્રે ખીચડી કે ચોપડાં ને દૂધ કે શાક સાથે ખાવાં.

છાશ પુષ્કળ વાપરવી. આદુ, લીલી હળધર, લસણ, કોથમીર, ફુદીનો, એ તો કાચાં જ ખાવાં; પુડા, ઢોકળાં, જલેબી, ખમણ ઢોકળાં, એ બધું જે જે આથણથી થાય છે તેમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો સારાં વધે છે તે પ્રસંગોપાત ખાવાં.

ઉગાડેલાં ધાન, કાચાં અને તળીને કે નરમ કે લોચો બનાવીને અઠવાડિયામાં એક-બે વાર ખાવાં.

મગફળી, ધાણીચણા, વટાણા ઇત્યાદિ (ચવાણાની રીતે) પ્રસંગોપાત ખાવાં. આ ચાર વખત જે ખાવાનું કહ્યું છે તેમાંથી બપોરે કે સાંજે કે સ્હવારે થોડું થોડું ખાવું. શેરડીનો રસ, નાળિયેરનાં પાણી, શીંગોડાં, કમળકાકડી, કોળાં વગેરેનાં બિયાં, ચીલગોઝા, એ બધું ખાવામાં સરસ છે. ગોળ, ખાંડ કરતાં ગુણમાં ચ્હડિયાતો છે માટે જ્યાં જ્યાં ખાંડ વપરાય છે ત્યાં ત્યાં ગોળજ વાપરવાની રીત રાખવી.

(૧૩) મધ

મધની પેદાશ, માખીઓ પાળીને એમની પાસે ધાર્યું મધ કરાવીને, ખેતરોમાં તથા વાડીઓમાં કરાવી શકાય છે. એ ઉદ્યોગ તો મ્હોટા પાયા પર ખીલી શકે એવો છે. ને મધ જો સોંઘું

અને વધારે પ્રમાણમાં મળે તો, શરીરને એનાથી બહુ ફાયદો મળે એવું છે.દાકતરો 'ગ્લુકોઝ' વપરાવે છે તેના કરતાં મધ કંઈ કમ નથી.

(૧૪) પોંક વગેરે

જાર, બાજરી ને ઘઉંનો પોંક; ઉંધિયું, બાફેલા છોડાંવાળા શકરીઆં કે બટાકા; સુરણ, રતાળુ, અરવી એ બધું પ્રસંગોપાત ખાવા લાયક છે. પણ તેલમાં તળીને જે ચીજો આપણે ખાઇએ છીએ તે બાફીને ખવાય ત્યાંસુધી વધારે સારી છે. પચવામાં ને એના કુદરતી સ્વાદમાં એ શાસ્ત્રકારોએ વધારે સારી ગણી છે. તળેલી ચીજો પચવામાં અઘરી છે. પાપડ, મઠિયાં સરસ છે.

આરોગ્યવર્ધક (વિટેમિન્સ) પદાર્થો, એ. બી. સી. ડી. ઇ. વગેરે શોધાયા છે. કેરી અને કેળાંમાં પહેલા ચારે વિટેમિન્સ છે અને લીંબુમાં 'સી' વિટામિન વધારે છે. હાથ ખંડાયલા ચોખામાં 'બી' મુખ્ય છે. ઉગાડેલા ધાનમાં 'ડી' મુખ્ય છે અને ઘીમાં 'એ' અને 'ડી' છે. દૂધ, દહીં અને માખણમાં ચારે છે. છાશ વધારે ખાવાથી આંખ સારી રહે છે. અને ફળોમાં તથા લીલા શાકમાં જુદાં જુદાં વિટામિન્સ પ્રમાણસર હોય છે. રંધાઇ જવાથી ઘણાં વિટેમિન્સ જતાં રહે છે માટે લીલાં શાકભાજી અને ફળો કાચાંજ ખાવાં. આંબળાંમાં વિટામિન્સ સી સૌથી વધારે છે. ૧ આંબળુ, ચાર નારંગી કરતાં વધારે 'સી' વિટામિન આપે છે.

(૧૫) બાળઉછેર

ઉછરતાં બાળકોનું વજન લેતાં રહેવું અને હાડકાંની મજબૂતી સ્નાયુઓ, ચરબી વગેરેનું પ્રમાણ બરાબર વધે છે કે નહિ તે તપાસતા રહેવું. ન્યૂનતાઓ જે જે રહેવાથી ઉછેરમાં કંઇ વાંધો જણાય કે શરીરની છાતી જેવો કોઈ ભાગ નબળો લાગે તો, તરતજ તેનો ઇલાજ કોઈ ડાકટરને પૂછીને કરવો.

નબળી છાતીવાળાને કોડલીવર ઓઇલ આપવું અને ફિક્કાશ-વાળાને લોઢું આપવું. કોઇને વધારે દૂધની, કોઇને ઘીની અને

ઘણાં બાળકોને ચૂનાની જરુર હોય છે. આમ માંદા પડયા પહેલાંજ આપણે બાળકોની અને આપણી પોતાની સંભાળ લઇએ તો ભયંકર મંદવાડમાંથી બચી જઇએ. ફિકાશ માટે ફેરીએટ એમોનિયા સાઇટ્રસ લાલ લોઢાની પતરીની દવા બહુ સરસ છે.

[૧૬] રોગો દૂર કરી શકાય

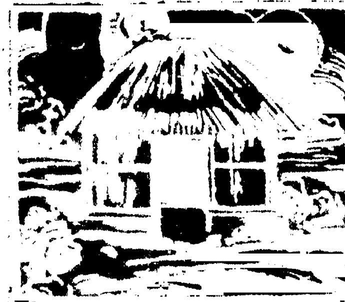
મોટા મોટા ચેપી રોગો પુરુષ પ્રયત્નથી દૂર થઇ ગયા છે. એકલા અમદાવાદે જ મેનિનજાઇટીઝ, કોલેરા અને ઇન્ફલ્યુએંઝા તો અમારી મ્યુનિસિપલ કારકિર્દી દરમિયાન દૂર કર્યા હતા અને બોરસદમાંથી સરદાર પટેલના પ્રયત્નથી પ્લેગ જડમૂળથી ગયો હતો.

[૧૭] રક્તપિત્તિયા

એજ પ્રમાણે મેલેરિયા, ક્ષય, ચાંદી, પરમાના રોગો વગેરે દૂર કરી શકાય. રક્તપિત્તના ભયંકર રોગથી હિંદુસ્તાનમાં દશ લાખ માણસો પીડાય છે. અને રક્તપિત્તિયાંને આશ્રમોમાં રાખીને સારવાર કરવાની કે બીજાને ચેપ ફેલાવતાં અટકાવવાની ગોઠવણ દેશમાં છે ખરી, પણ બહુ અપૂર્ણ છે.

[૧૮] ભીખારીઓ

ભીખારીનો કાયદો કર્યા વગર અને અનાથગૃહો અને ઉદ્યોગગૃહો કાઢીને બેકારોને માટે કામધંધા કાઢયા વગર રક્તપિત્ત જેવા રોગને દૂર કરાશે નહિ, અને બીજું દળદર ફીટશે નહિ.



પ્રકરણ ૧૧

(૧) મિલોની ધૂણી

અમદાવાદમાં મિલોની ધૂણીનું દુઃખ અસહ્ય છે. મિલો અને કારખાનાનાં નાનાં મોટાં થઇને લગભગ ૧૧૦ ભુંગળાં છે અને એ ઉપરાંત આગગાડીઓનાં અગણિત, એંજિનો-માંથી દિવસરાત ધૂણી નીકળ્યા કરે છે. મિલો પણ રાતપાળીઓ કરે છે તેથી મધ્યરાત્રિ પછી જે આકાશ સ્વચ્છ રહેતું તે પણ હવે રહેતું નથી.

આનું પરિણામ એ આવે છે કે, શિયાળા જેવી ઋતુમાં જ્યારે પવન બિલકુલ બંધ હોય છે તે વખતે અમદાવાદ અને પરાના ૬ લાખ માણસોનાં ગળામાં, નાકમાં ને આંખોમાં આ ધૂણીનાં રજકણ ભરાય છે અને ગળાંના, નાકના ને છાતીના રોગો શિયાળાની આખી ઋતુમાં વધી જાય છે. દમ, ક્ષય, વરાધ, ત્રિદોષ, ઉધરસ ઇત્યાદિ રોગો આ ધૂણીને લીધે વ્યાપી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ, બાળકોને, બાળસૂર્યનાં કિરણોમાંથી 'અલ્ટ્રા-વાયોલેટ રેઝ' જે શુદ્ધ વાતાવરણમાંથી મળ્યા કરે છે તેનું ધૂણીનાં રજકણો વક્રિભવન કરી નાખે છે અને તેથી દર ત્રણ બાળકે એક બાળક, હાડકાં ને માંસના ક્ષય(રીકેટસ)થી પીડાયા કરે છે!

બાળકોને નિર્મળ સૂર્યપ્રકાશ જ મળતો નથી અને તેથી હાડકાંના બંધારણમાં ચૂનાનું પ્રમાણ અધૂરું રહે છે.

અમદાવાદ, મુંબાઈ અને કલકત્તામાં સ્મોક ન્યુસન્સ કમિટિ એટલે ધૂણીનો ત્રાસ દૂર કરવાની સમિતિઓ છે. અમદાવાદની સમિતિનો બહુ વર્ષોથી હું સભ્ય છું. હું દાખલ થયો ત્યારે બોઇલર ઇન્સ્પેકટર, એવો રીપોર્ટ કરતા હતા કે ધૂણી દિન-પ્રતિદિન ઓછી થતી જાય છે. મેં એવા પ્રમાણભૂત ગણાતા વિદ્વાનના રીપોર્ટમાં શંકા દર્શાવી અને શાસ્ત્રીય તપાસ કરવા માંગણી કરી. એનું સાહિત્ય વાંચ્યું. ખાસ પુસ્તક મંગાવ્યાં. અભ્યાસને અંતે માલૂમ પડયું કે ધૂણી ૬ પ્રકારની હોય છે: (૧) ચીમનીમાંથી બિલકુલ નહિ જેવી નીકળે તે, (૨) રૂપેરી ધૂણી, (૩) રૂપેરી કાળી, (૪) કાથીઆ રંગની, (૫) કાળી અને (૬) ઘટ્ટ કાળી.

પહેલી ત્રણ નિર્દોષ ગણાય છે અને બીજી ત્રણ નુકશાનકારક ગણાય છે. ચીમનીઓ પાંચ મિનિટ જોયા કરવાની ને ૨ કે ૩ મિનિટથી નુકશાનકારક ધૂણી વધારે વાર નીકળે તો તરત એ ચીમની જેની હોય તે શેઠે ગુનો કર્યો ગણાય છે. આને લગતા બરાબર ધૂણીના રંગના નકશા પણ હોય છે તેને મેળવી મેળવીને આ ધૂણી જોવાની હોય છે. પણ ઘટ્ટ કાળી જ ધૂણી આપણે જોઈએ અને બીજી બધી નિર્દોષ ગણીએ તો પણ અમદાવાદની મિલો હજારો મણ કાળી ધૂણી દરરોજ છોડે છે એ મેં, એ કમિટિમાં સિદ્ધ કરી આપ્યું છે.

(૨) અમદાવાદની ધૂણીનું પૃથક્કરણ

મ્હારાજ આગ્રહથી એ કમિટિએ પ્રો. નાયકને સરકારને ખર્ચે અમદાવાદમાં બોલાવરાવ્યા. સાથે રહીને કેટલા પ્રમાણમાં ધૂણીથી અમદાવાદનું વાતાવરણ ઝેરી બની રહે છે તે સિદ્ધ કરાવ્યું. કમિટિ વર્ષમાં એક વખત મળતી હતી તેને બે વખત મેળવી અને મહિને મહિને તમામ મિલોની ધૂણીનું કલાક કલાક નિરિક્ષણ કમિટિના

પ્રમુખ કલેકટર, સરકારી એંજિનિયર, મિલોના પ્રતિનિધિ અને ફેક્ટરી ઇન્સ્પેક્ટર તથા હું કરવા લાગ્યા. એને પરિણામે સેંકડો રૂપિયાના દંડ મિલમાલિકોના થયા. પ્રશ્ન આગળ આવ્યો. વર્તમાનપત્રો તથા મ્યુનિસિપાલિટીમાં એની ખૂબ ચર્ચાઓ કરી અને આખરે ઘણી મિલોનાં બોયલરોની વ્યવસ્થા સુધરી. કેટલાં એંજિનો ઓવરલોડ થતાં હતાં એટલે જોઈએ તેના કરતાં વધારે કોલસા નંખતા હતા તે ઓછા થયા અને પ્રમાણસર કોલસો બળે એવી યાંત્રિક રચનાઓ થઈ. કેટલાંક કારખાનાંની ચીમનીઓ ઊંચી થઇ, શહેરમાં પોચો કોલસો જેથી ખાનગી ભઠ્ઠીઓ ને ઘરમાં ઓછી ધૂણી નીકળે છે તે વપરાવા લાગ્યો અને નવી મિલો જે થઇ તેનાં બોયલર સારી જાતનાં થવાં અને કોલસો પ્રમાણસર નંખાવા લાગ્યો. આમ છતાં ધૂણીનો ત્રાસ હજી ઘણો છે અને સ્વરાજ્ય મળ્યા પછી બધાં કારખાનાં વીજળીથી જ ચાલે એવો કાયદો કર્યા વગર અમારું વાતાવરણ સ્વચ્છ અને નિર્મળ થવાનું નથી. લડાઇને લીધે તો હલકો કોલસો ને લાકડાં પાછાં ખૂબ વપરાય છે અને ધૂણી દમબંધ નીકળ્યા કરે છે પણ લડાઇ બંધ થયા પછી એ ખાતે ખૂબ ધ્યાન આપવું પડશે.

(૩) ધૂણીનું દુઃખ

મિલો અને કારખાનાંથી જે મજૂરોનાં જીવન પર અસર થઇ છે અને આખો મિલમજૂરો અને મૂડીવાદનો પ્રશ્ન ઊભો થયો છે એ દુઃખ તો છેજ. પણ એમાં ધૂણીનું દુઃખ વધ્યું છે એ વિષે હજી લોકોને પૂરેપૂરી માહિતી નથી. અને ઘણાં તો એને “નિરૂપાયે ભોગવવું જ રહ્યું” એમ માની બેઠાં છે એ વાત બરાબર નથી. દુનિયામાં કોઈ દુઃખ એવું નથી કે જેનો ઇલાજ ના થઇ શકે.

મિલોની નજદિક અમદાવાદમાં ઘણી ઓરડીઓ બંધાઇ છે. ત્યાં વધારેમાં વધારે ધૂણી વર્ષ્યા કરે છે અને મજૂરોનાં છોકરાં બિચારાં હાડમાંસના ક્ષયવાળાં, નિર્માલ્ય અને ગળું અને આંખના રોગથી પીડાતાં અને નબળી છાતીવાળાં રહે છે!

પોષક તત્વો, ખોરાક અને કસરત તથા સમગ્ર પ્રજાની રહેણીકરણી પર મ્યુનિસિપાલિટી અને રાજ્ય તરફથી ધ્યાન અપાય તો કેવું પરિણામ આવે તે અમેરિકાના દાખલાથી સિદ્ધ થયું છે.

(૪) અમેરિકાનું દષ્ટાંત

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઓફ અમેરિકાએ ૧૯૩૦ થી ૧૯૪૦ ના દસકામાં ત્યાંના રહેવાસીઓનું આયુષ્ય સરેરાશ ચાર વર્ષ વધાર્યું. આજે દરેક અમેરિકન સરેરાશ ૬૪ વર્ષ જીવવાની તાકાત ધરાવે છે. જ્યારે હિંદુસ્તાની સરેરાશ ૩૦ વર્ષથી વધારે જીવી શકતો નથી. અને જાપાની ૪૮ અને ઇટાલિયન ૫૫ વર્ષ સરેરાશ જીવે છે. ન્યુ ઝિલેન્ડ અને ઓસ્ટ્રેલિયાવાસી તો ૬૪ વર્ષથીયે વધારે જીવી શકે છે

ત્યાં વૈદક અને આરોગ્યશાસ્ત્રની પ્રગતિથી કોલેરા, ડીપ્થેરિયા, ક્ષય, ટાઇફોડ વગેરે રોગો અટકાવી શકાયા છે. સ્વચ્છતાના નિયમોના લાભ લેવાયાથી અને દૂધ તથા પાણી પૂરાં પાડવાની રીતો સુધારવાથી, પ્રજાજનોની તંદુરસ્તી સુધરતી ચાલી છે. અને આ બધા પુરુષ પ્રયત્નથી ૧૯૦૦ સુધીમાં અમેરિકાવાસીઓનું આયુષ્ય-પ્રમાણ સરેરાશ ૫૦ વર્ષ સુધી આવ્યું હતું તે આ ૪૦ વર્ષમાં ૧૪ વર્ષ સુધી લંબાવી શકાયું છે. ત્યાં આરોગ્ય ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાથી અને જીંદગીનું ધોરણ ઊંચું લાવવાથી ઉપર મુજબ સામાન્ય તન્દુરસ્તી સુધરી છે.

હવે તમને હું પૂછું છું કે, આરોગ્ય અને વૈદકશાસ્ત્રની મદદ લઇને, તમે પણ આ પ્રજાકીય તન્દુરસ્તી સુધારવાનું અને આપણાં સ્ત્રી-પુરુષોનું આયુષ્ય લંબાવવાનું કામ લઇ બેસશો કે નહિ? એકલા સ્વાર્થ અને વેપાર ધંધામાં જ ધ્યાન આપશો કે સાચી રચનાત્મક દેશસેવા કરશો?

અમેરિકાવાળા તો આ લડાઈ ન ચાલી હોત તો, ૬૪ ને બદલે ૭૧ વર્ષનું સરેરાશ આયુષ્ય, આવતાં ૧૦ વર્ષમાં કરવા ધારતા હતા.

માત્ર કેન્સરનો રોગ મટાડી શકાય તો, માથાદીઠ ૧ વર્ષ સરેરાશ વધે; અને અર્ધ ઉમ્મરે થતા હૃદય અને રૂધિરાભિસરણના રોગો પર કાબૂ મેળવી શકાય તો (બ્લડ પ્રેસર) લોહીનું દબાણ અને હૃદય નિયમિત રાખીને વળી એક વર્ષ સરેરાશ વધી જાય.

આ ઉપરાંત શરીરનું પોષણ અને વૃદ્ધિ, જે સુધરેલા આહાર-મિમાંસાના શાસ્ત્રને લીધે કાબૂમાં લઇ શકાય તેમ છે તેને લીધે પ્રજા સમસ્ત નિરોગી, રૂષ્ટપુષ્ટ અને દીર્ઘાયુષી કરી શકાશે.

અમેરિકાએ ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને વસાણાં, ઘી, ફળો અને દૂધ દહીં ઇત્યાદિ યોગ્ય રીતે આપવાના પ્રયોગો શાસ્ત્રીય રીતે કરીને, એમની સુવાવડો સલામત કરી, એટલુંજ નહિ પણ હજારો છોકરાં એમણે મરતાં બચાવ્યાં અને એમને લાલચટક અને રૂષ્ટપુષ્ટ કર્યાં.

બાળઉછેર એ પણ હવે તો, પ્રયોગસિદ્ધ શાસ્ત્ર થઈ ચૂક્યું છે. એમને ચેપી બાળરોગોમાંથી બચાવી લેવા સારી હવા, તડકો અને કસરત તથા દૂધ અને ફળો વગેરે નિયમસર આપવાથી ત્યાં બાળમરણનું પ્રમાણ પહેલાં કરતાં બહુ ઓછું કરી શકાયું છે.

ત્યાં ૧૫ વર્ષની અંદરનાં બાળકો પણ, ૧૯૨૦માં મરતાં હતાં તેના કરતાં હમણાં ૬૦ ટકા ઓછાં મરે છે.

કોલંબિયા યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર શરમન, આહાર-મિમાંસાથી દીર્ઘાયુષ્યના પ્રશ્નને કેટલી બધી મદદ મળી તે જણાવતાં લખે છે કે, માત્ર ચૂનો જે ખોરાકમાં વધારે આવે છે તેવા ખોરાક બાળકોને આપ્યા તેથી એમનાં હાડકાં મજબૂત થયાં. લંબાઇ પહોળાઇ વધી અને તન્દુરસ્તી સુધરી. આધેડપણું અને વૃદ્ધત્વની વચ્ચેનો સમય નિરોગી અને સબળ રહ્યો. પણ આવાં તો બીજાં સેંકડો દષ્ટાંતો જેનાથી તંદુરસ્તી, શક્તિ અને આયુષ્ય વધ્યાં છે તેવાં મોજૂદ છે.

(૫) ગ્રંથીઓ

બીજી સંભાળ, શરીરની અંદર જે ગ્રંથીઓની હમણાં શોધ થઇ છે તેના પોષણ ઉપર ધ્યાન આપવાથી તન્દુરસ્તી સુધરે છે.

તે બાબત છે. વૃદ્ધત્વ મોડું આવે અને આરોગ્યવર્ધક રસ ઝમ્યા જ કરે એવું કસરતથી, આસનોથી, રમત ગમતોથી, લીલાં શાક, કાચાં ધાન, શાકભાજી, ફળફળાદિ અને સૂર્યનો તાપ, હવા અને નીતિ નિયમથી થઇ શકયું છે. ગ્રંથીઓના રસની વધઘટ, ગ્રંથીઓના રસના રસાયણિક જ્ઞાનથી હવે કેમ કરવી તે પણ નક્કી થઇ શકયું છે. 'વિટેમિન્સ' એટલે આરોગ્યવર્ધક પદાર્થો, સારા પ્રમાણમાં આપવાની જોગવાઇ, ફળો, રસો, ઉગાડેલાં ધાન, છાશ, દૂધ વગેરેથી સ્હેલાઇથી અપાય છે. અને ડાયાબિટિઝ (મીઠી પિશાબ)ના ૬ લાખ રોગીઓને ઇન્સ્યુલીનથી વધારે વર્ષ જીવાડી શકાયાં છે; એટલુંજ નહિ પણ, એ રોગ છતાં એઓ બળવાન જીવન જીવી શકયાં છે.

શરીરની અંદરની ગ્રંથીઓ કે ગાંઠો, જે હરમોન્સ એટલે રસાયણિક રસો જમાવે છે તેમની અને ખોરાકના વિટેમિન્સની વચ્ચેના સંબંધ શોધાઈ ચૂકયા છે અને લાભો લેવાયા છે.

કયા વિટામિનની ન્યૂનતાથી શરીરમાં શી ખામી રહે છે તે પણ નક્કી થયું છે અને લીંબુના રસથી, છાશથી, ફળોથી, ટમેટાથી, નારંગીથી, મધથી, ઘી અને નાળિયેરના પાણી અને કેરી વગેરેથી જુદી જુદી વિટેમિન ન્યૂનતાઓ પુરાઇ છે અને મનુષ્ય શરીર તંદુરસ્ત, બળવાન અને યૌવનવાળાં રહી શકયાં છે. આ બધું જ્ઞાન આપણા દેશમાં પણ કયારનુંયે આવી ચૂકયું છે. માત્ર આપણે હવે તેનો સંભાળપૂર્વક લાભ લેવો જોઇએ.

(૬) કાયાકલ્પ

આરોગ્યવિજ્ઞાન, યૌવન, બળ, દીર્ઘાયુષ્ય અને આનંદની ખાત્રી આપે છે. શરીરની રસાયણિક ક્રિયાઓ સમજી એને આપણે લાભદાયક કરી શકીએ છીએ અને આહારની ન્યૂનતાઓ સુધારી, વૃધ્ધત્વ બહુ મોડું આવે એવો કાયાકલ્પ બધાને માટે કરી શકીએ છીએ.

આરોગ્ય સમિતિઓ, મ્યુનિસિપાલિટીઓ, નિશાળો, જ્ઞાતિમંડળો અને મંદિરોએ મળીને આ પ્રજાજીવનના બહુજ અગત્યના પ્રશ્નને પદ્ધતિસર હાથમાં લેવો જોઈએ.

(૭) વૈદો, દાક્તરો

દાકતરો અને વૈદોને, માંદા થયા પછી કામમાં લેવાને બદલે રોગો થતાજ અટકાવવાના કામમાં રોકવા જોઇએ એટલુંજ નહિ પણ એમની પાસે સાજાં માણસોનાં શરીર પણ વારંવાર તપાસાવરાવીને, સમસ્ત પ્રજાના આરોગ્ય સુધરાવવાના કામમાં એમના જ્ઞાનનો લાભ લેવાય એવી યોજનાઓ કરવી જોઇએ.

" શરીર આદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્ "—તમામ ધર્મો યથા યોગ્ય બજાવી શકાય અને દેશને આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિથી મુકત કરી શકાય તે માટે પ્રજાજનોનાં શરીર પ્રથમ સરસ હોવાંજ જોઈએ. 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં.'—

(૮) પ્રજાકીય પોષણ

પોષણ ઉપર આપણા દેશમાં થોડીક શોધખોળ થઈ છે અને એક આહારશાસ્ત્રીએ પંજાબ, બંગાળા, જાપાન અને મદ્રાસના લોકો જેવા ખોરાક ખાય છે તેવાજ ખોરાક ઉંદરોને ખવાડીને સિદ્ધ કર્યું છે કે ઉંદરો, વજનમાં, શરીર વિકાસમાં અને આયુષ્યક્રમમાં જે જે દેશના ખોરાક એમને ખવાડયા તે દેશનાં માણસોના જેવા જ થયા હતા. પંજાબી ઉંદરો ઊંચા અને લાંબા પ્હોળા થયા, બંગાળી અને મદ્રાસી નબળા થયા અને જાપાનીઝ ઠીંગણા થયા—બધી ઓલાદ મૂળ એક જ માબાપની હતી, પણ જેવો આહાર એમણે લીધો તેવી એમની વૃદ્ધિ થઇ હતી.

આપણો આખો દેશ ગરીબ હોવાથી પેટ પૂરતું જ્યાં ખાવાનું બધાને મળતું નથી, ત્યાં પૂરા પોષણના અભાવે ઘણા રોગ થાય છે.

કલકત્તા અને કુનુરમાં આ વિષય પર શોધખોળો થઈ છે. ત્યાં આપણા ખોરાકની પોષણની દષ્ટિએ તપાસ અને તન્દુરસ્તી

તથા પોષકતત્ત્વોની ન્યૂનતાને લઇને થતા રોગો એ બે વિષય પર શોધકોએ ધ્યાન આપ્યું છે.

પરિણામ એટલું આવ્યું છે કે, ખોરાકની અપૂર્ણતાઓને લઇને બહુ લોકોનાં શરીર જાતજાતની નબળાઇઓવાળાં અને કેટલાંક અપૂર્ણ રીતે ખીલેલાં માલૂમ પડયાં છે.

કેટલાક ભાગમાં જોઇએ એટલો ખોરાક લોકોને મળતો નથી. ડૉ. આક્રોઇડ અને એમના સાથીઓએ કેટલાંક ગામડાંનાં કુટુંબો ને કુટુંબો તપાસ્યાં; તેમને ૩૦ ભાગ પ્રોટીન (નાઈટ્રોજનવાળા પદાર્થો) ૫ ભાગ ચરબી, મેંદો ૩૬૯, ચૂનો ૬૯ અને ફોસ્ફરસ ૭૫ મળીને કુલ ૧૬૬૦ કેલરીઝ મળતા હતા. ફળો અને શાક તો સમુળગાં મળતાં નહિ. ઈંડાં, માંસ કે દુધનું પ્રમાણ પણ નહિ જેવું જ હતું અને ચોખા પણ જોઇએ એટલા ન્હોતા મળતા. હવે આવા ખોરાકથી પ્રજા નિર્બળ રહે એમાં કંઈ નવાઈ છે?

વિલસન, અહમદ અને એમના સાથીઓએ કલકત્તાની મધ્યમ સ્થિતિનાં માણસોની તપાસ કરી હતી. એ ખાવું જોઇએ તેટલું તો ખાતાં પણ એમના ખોરાકમાં પ્રાણિજન્ય પ્રોટીન (નાઈટ્રોજનવાળાં તત્ત્વો) અને વનસ્પતિ પ્રોટીન (એટલે કઠોળ, દાળો વગેરેનાં પ્રમાણ) બહુજ ઓછાં હતાં. ઘી અને ચરબીના પદાર્થ પણ બહુ ઓછા હતા અને ચૂનો જોઇએ એટલો મળતો નહિ. જાર, બાજરી, કોદરા, બંટી વગેરે ઓછા પૌષ્ટિક ધાન એ ખાતાં પણ મગ, મઠ, અડદ, ચોળા, ચણા જેવા પૌષ્ટિક ધાનની એમને ન્યૂનતા રહેતી હતી. દૂધ, દહીં, ઘી કે માખણ વગર એમનાં શરીરમાં વૃદ્ધિ, આરોગ્ય અને વિકાસની ઘણી ખામીઓ રહે છે. અને આજ સ્થિતિ, મ્હોટા પ્રમાણમાં ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગમાં ચારે તરફ પ્રસરેલી છે એમ માલૂમ પડયું.

પંજાબ અને કલકત્તામાં નિશાળે જતાં છોકરામાં દાંતની ખામીઓ અને સડા બહુ પ્રમાણમાં જણાયા. કલકત્તામાં ૨૦ થી

૫૬ ટકા અને પંજાબમાં ૩૦ થી ૩૮ ચોરીઆ ફુલેલા પણ બહુ છોકરામાં હતા અને સરેરાશ ઉંચાઈ તથા વજન પણ ગરીબ છોકરાંનું સારી સ્થિતિવાળાંઓ કરતાં બહુ ઓછું માલૂમ પડયું હતું.

(૯) વૃદ્ધિમાં ન્યૂનતાઓ

દક્ષિણ હિન્દુસ્તાનમાં એક્રોઇડ અને એમના સાથીઓએ કરેલી શોધખોળનું પ્રમાણ પણ ઉપર જેવું જ આવ્યું છે. ત્યાં પણ ખોરાક વગર લેાકોનાં શરીરમાં જાતજાતની નબળાઇઓ અને ન્યૂનતાઓ જણાઇ છે. ૧૯૦૦ છોકરાંઓની એમણે તપાસ કરી તેમાં ૬૦૪ ટકા ધુડ જેવી ચામડીવાળાં, ૯૨ ટકા મેાંમેાં ચાંદાવાળાં, અને ૩.૮ ટકા Bitot spots વાળાં લોહીવિકારવાળાં જોવામાં આવ્યાં હતાં.

પ્રમાણસર પૌષ્ટિક ખોરાકને અભાવે, આંખોની નબળાઈ, અને રતાંધળાપણું પણ બહુ પ્રમાણમાં હતું અને મદ્રાસ ઇલાકામાંયે વિટેમિન એ એટલે ઘી, દૂધ દહીં. વગેરેમાંથી મળતા આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વ વગર, એ રોગો થાય છે એમ માલૂમ પડયું. અંધાપો પણ ત્યાં પ્રમાણ કરતાં વધારે છે.

મદ્રાસમાં, પાંચ વર્ષની અંદરનાં, રાઇટે, એક સામટાં ૭૬ રતાંધળાં જોયાં હતાં તેમાંથી ૩ બિચારાં પૂરેપૂરાં આંધળાં થઈગયાં.

(૧૦) ઐહિક સુખ વધે

આ બધા ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઇ હશે કે, ખોરાક હવા અને કસરત, એ ત્રણજ મુખ્ય બાબતોમાં બરાબર ધ્યાન આપવાથી તમામ દેશની શારિરીક સ્થિતિ આપણે સુધારી શકીએ એમ છીએ. સ્વચ્છતા પર ધ્યાન આપવાથી ચેપી રોગો અટકાવી શકીએ છીએ. ક્ષય, કેન્સર, ટાઇફોઇડ, મેલેરિયા, ઝાડા, મરડા ઇત્યાદિ રોગો તો માત્ર સ્વચ્છતા સાચવવાથી દૂર કરી શકાય.

ગામો, શહેરો અને પોળો તથા ઘરોનાં વાતાવરણ સ્વચ્છ અને સુંદર અને આકર્ષક થઈ શકે તો ઐહિક સુખમાં ખૂબ

વધારો થઇ શકે એમ છે. અને પ્રજાજીવનમાં હાલ જે નિરાશા છવાઇ રહી છે તે મટાડીને બધે આનંદ ઉત્સાહ, સુખ સંપત્તિ અને આબાદાની લાવી શકાય એમ છે. માત્ર ભણેલાઓમાં વધારે સેવાભાવ લાવવાની જ જરુર છે.

(૧૧) કેળવણી સુધારો

પ્રથમ સુધારો આપણી કેળવણીમાં જ કરવાનો છે. મુખ્ય વિષય જ શારીરિક સુધારણાનો ગણીને, છોકરા છોકરીઓને વ્યક્તિગત અને સમૂહ વ્યાયામ; ઘોડેસ્વારી, દેશાટન, શિકાર, પહાડો ચ્હડવાનું, તરવાનું, કવાયત, લશ્કરી તાલીમ, ખેતી, સ્વાશ્રયી બની શકાય એવી જાત મહેનત વગેરે ખૂબ શીખવાડવા જોઇએ. અને પછી એમને જ્ઞાન માટે પ્રીતિ ઉપજે, ચારિત્ર્યશુધ્ધનું મહત્વ સમજાય અને બ્રહ્મચર્યથી બ્રહ્મચારીઓ અને બ્રહ્મચારીણીઓ અસલના જેવા તેજસ્વી બને એવી ગોઠવણ થવી જોઇએ.

(૧૨) સ્વદેશભક્તિ

હાલની સ્વાર્થ સાધવાની જ કેળવણીને બદલે દેશસેવાની તાલીમ મળે, સ્વદેશભક્તિ વધે અને બુધ્ધિ સ્વાતંત્ર્યથી જીવનના અને દેશના તમામ પ્રશ્નો ઉછરતી પ્રજા બરાબર સમજી જાય એવા પ્રયત્ન પધ્ધતિસર કરવા જોઇએ.

હાલની હાઇસ્કૂલ અને કોલેજોની કેળવણીમાં પણ ઘણો વખત નકામો જાય છે. પારકી ભાષાજ ઘણું હીર ચૂંસી લે છે. તેને બદલે ઇતિહાસ, કાવ્ય, જીવનચરિત્રો, વિજ્ઞાન ઇત્યાદિ બહુજ અગત્યના વિષયોના મૂળતત્ત્વો સમજાવી બાકીનો વખત વિદ્યાર્થીઓ પોતેજ પોતાનો વિકાસ સાધી શકે એવી યોજના કરવી જોઇએ.

(૧૩) મનુષ્યજીવનનો ઉચ્ચ અધિકાર

સ્વાશ્રયી થતાંની સાથે જ તેઓ પોતપોતાનું સ્થાન સમજી લેશે. શેને માટે તેઓ વધારેમાં વધારે લાયક છે તે જાણી આ સંસારરૂપી નાટકમાં જે જે વેષ એમને ભજવવાનો છે ।   ।

ઉત્તમ રીતે ભજવવા તેઓ તૈયાર થશે. દરેકને સંસારમાં કંઈ કંઈ સ્થાન પૂરવાનું છે. એની ખાસ જગા એના વગર બીજા કોઈથી પુરાય નહિ એવી હોય છે, એ ખાલી પડી છે. એજ પૂરશે તો પુરાશે. તે શોધી કહાડવી એ ધર્મકાર્ય સમજીને જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તત્પર થશે ત્યારે વફાદારીથી એની જ પાછળ તન, મન અને ધન ખર્ચવું એ મનુષ્યજીવનનો ઉચ્ચ અધિકાર છે એમ તેઓ સમજશે.

લડાઈ પછી દરેક દેશ પોતપોતાની પુનર્રચના કરવાની યોજનાઓ ઘડી રહ્યો છે. આપણા દેશની તો સોળે સોગઠીઓ કાચી છે.

(૧૪) સ્વરાજ્યની નવી રચના

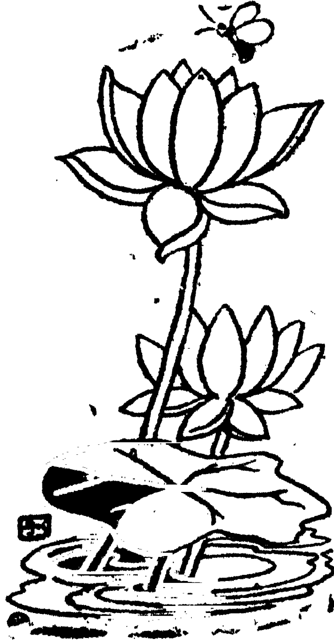
ગામેગામથી પંચો નીમીને આપણે દેશોદ્ધાર શરૂ કરવો છે. સ્વરાજ્યની નવી યોજના સંયુક્ત પ્રાંતની સરકારે ઘડવાનું કામ ડૉ. કાત્જુને સોંપ્યું હતું. ડૉ. કાત્જુ મ્હને નૈનિતાલમાં મળ્યા હતા. એ કહે કે ધારો કે, ૧૦૦ ઘરનું એક ગામ છે, તો ત્યાં મ્હારી યોજના પ્રમાણે વર્ષે વર્ષે હું ચૂંટણી કરીને મહાજનો લોકોની જ પાસે હું ચુંટાવું. બધાં ઘરોમાંથી ગમે તે એક એક વ્યક્તિ ગામસભામાં આવે. એટલે સ્ત્રી-પુરુષના મતની વાત આપોઆપ ગોઠવાઈ ગઈ.

પછી એ સભામાંજ દશ માણસોની એક ગ્રામસમિતિ મત લઈને ચૂંટવાની. એટલે મ્હોટાં ઇલેકશનો, મતદારપત્રકો હિન્દુ મુસલમાનનો પ્રશ્ન, એ બધું આમાં સધાઈ ગયું. સોએ માણસોના હાથની ગણત્રીથી બહુમત જેમને મળે તે એક વર્ષને માટે સમિતિમાં નિમાય એમાંથી આરોગ્ય, કેળવણી, માલ ખરીદી અને વેચાણ, ગામરક્ષા, ધીરધાર ઇત્યાદિ પેટા સમિતિઓ પણ ત્યાંને ત્યાં જ નીમી, અરસપરસ સહાય કરવાના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ગામનું રાજ્ય જ એમને સોંપવાની એમાં ગોઠવણ રાખી હતી. દરમિયાન કોંગ્રેસ

સરકારે રાજીનામું આપ્યું અને એ રીપોર્ટ હાલ તુરત તો રીપોર્ટને ઠેકાણે રહ્યો છે.

પરન્તુ આવી જ કોઇ યોજના પ્રમાણે તમે યુવકો, ગામોથી માંડીને આખા દેશના રાજ્યતંત્રમાં શુદ્ધ સેવાભાવથી જોડાશો તો આપણો ઉદ્ધાર આપણા હાથમાં છે.

દેશનું આરોગ્ય સુધારતાં સુધારતાં તમે વેપાર, ખેતી, નીતિ ગામ અને પ્રજાધર્મ પણ સુધારી શકશો અને ભવિષ્યમાં સૌ સારાં વાનાં થશે.



આરોગ્ય

તનનું,

મનનું,

દેશનું,

ભાગ-બીજો

જેમાં ડૉ. હરિપ્રસાદની વિધવિધ નોંધો,
નિબંધો, વ્યાખ્યાનો, વાર્તાઓ અને
કાવ્યોનો રસમય સંગ્રહ છે

સરદારનાં અને બીજાં સુવર્ણવચનો છે.
અમદાવાદની ઐતિહાસિક આદર્શ સફાઇનું
વર્ણન છે અને મહાત્મા ગાંધીજીની તે
ઉપરની ટીકા છે.

પ્રકરણ ૧

વન જોવાથી જેમ ત્યાંનું સૃષ્ટિસૌન્દર્ય આનન્દ આપે છે તેવોજ આનન્દ શહેર જોવાથી પણ થાય. પરન્તુ કેવાં શહેરો? રચના ઉત્તમ હોય, સ્વચ્છતા સંપૂર્ણ હોય, મેદાનો, કુંજો, ફુવારા, બગીચા, સંગ્રહસ્થાનો, કલામંદિરો, પુસ્તકશાળાઓ, મૂર્તિઓ અને કલામય ભુવનો શોભતાં હોય, તેવાં.

લંડન શહેરની હવા એવી કહેવાય છે કે, ત્યાં રોગીઓ સારા થવા હવાફેર માટે આવે છે!

પેરીસના રસ્તા બહુ સ્વચ્છ અને સુંદર છે અને સ્થળે સ્થળે ઉત્તમ શિલ્પશાસ્ત્રીઓએ કોરેલી વિધવિધ મનોભાવ દર્શાવતી મૂર્તિઓ ગોઠવેલી હોય છે.

બર્લિનનો રાજવાડાનો ભાગ આખોયે લીંબુના સુગંધી વૃક્ષોથી મ્હેંકી રહે છે અને ચકચકિત પ્હોળા પગથારો, બહુજ મનોહર લાગે છે.

જાપાનમાં યોકોહામા અને ટોકિયો, સ્વચ્છતા અને રસિકતા, સૌન્દર્ય અને શોભામાં અનુપમ છે!

આપણા પતીત ભારતવર્ષનાં શહેરો આવાં ક્યારે થશે? આ દુઃખી દેશે પણ, એક સમય તો એવો જોયો હતો કે જ્યારે એનાંયે નગરો અલકાપુરી જેવાં શોભતાં!

"કનક કોટ ચમકારા કરે,
મણિમય રત્ન જડયાં કાંગરે;
ત્યાં તો ગોમતી સંગમ થાય
ચારે વર્ણ ત્યાં આવી નહાય."

દ્વારિકાં નગરી એવી હતી.

વાલ્મિકી રામાયણમાં અયોધ્યાનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન છે એ સાંભળો. હાલ આપણાં નગરો કે ગામો નિરૂત્સાહી, દુઃખી અને શોકાતુર લાગે છે. અમેરિકન મુસાફર ઈમર્સન તો એટલે સુધી કહે છે કે, હિન્દ જેવો કોઈ ઉદાસી દેશ મ્હેં પૃથ્વીમાં નથી જોયો. એ સાથે આ વર્ણન સરખાવવા યોગ્ય છે.

"સૂર્યવંશી રાજાઓએ ધર્મ વડે પાલન કરવાથી, ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામેલો, નિરંતર આનંદયુક્ત મનુષ્યોવાળો અને ઘણાં ધનધાન્યવાળો કોશલ નામનો વિશાલ દેશ સરયૂ નદીના તટ પર આવેલો છે. તેમાં મનુષ્યોના રાજા મનુએ, પોતેજ વસાવેલી અને લોકોમાં વિખ્યાત થયેલી અયોધ્યા નામની નગરી આવેલી છે. નગરી બાર યોજન લાંબી અને ત્રણ યોજન પહોળી છે. અને તેની બહારના મોટા મોટા માર્ગો સારી રીતે વિભાગ પાડીને સમાંતર રાખેલા છે. વળી નગરી મોટા વિસ્તારવાળા, સારી રીતે વિભાગ પાડેલા, બન્ને બાજુએ ઊગેલાં સુંદર વૃક્ષો પરથી પોતાની મેળે ખરી પડતાં પુષ્પો વડે આચ્છાદિત થયેલા અને જેના ઉપર દરરોજ જળનો છંટકાવ થયાં કરે છે એવા રાજમાર્ગો વડે શોભી રહી છે. જેમ સ્વર્ગમાં દેવોના પતિ ઈન્દ્રે પોતાની અમરાવતી નગરીનો વિસ્તાર કર્યો હતો તેમ ધર્મ વડે પાલન કરી રાજ્યની વૃદ્ધિ કરનારા દશરથ રાજાએ, પોતાની અયોધ્યા નગરીને આબાદ કરી છે.

તે નગરીનાં પ્રત્યેક સુશોભિત મંદિરનાં દ્વારો, સુંદર કમાડ અને માંગલિક તોરણો વડે શોભી રહ્યાં છે. અંદરના ભાગમાં સારી રીતે વિભાગ પાડી રચેલાં બજારો આવી રહ્યાં છે. કિલ્લા

ઉપર સર્વ પ્રકારનાં યંત્રો અને આયુધો રક્ષણાર્થે ગોઠવેલાં છે અને તે નગરીમાં ચિત્રકળા વગેરે જાણનારા શિલ્પિઓ નિવાસ કરી રહ્યા છે. × × × અત્યંત શોભાવાળી અને લક્ષ્મીવાળી તે અયોધ્યા નગરીમાં ઊંચી અટારીઓ ઉપર મોટી ધ્વજાઓ ફરકી રહી છે. કિલ્લાના બૂરજો પર સેંકડો શતઘ્નીઓ ગોઠવેલી છે. તે નગરીમાં સર્વત્ર સ્ત્રીઓની નાટકશાળા છે. ચારે બાજુ ક્રિડા કરવા યોગ્ય બગીચા અને આમ્રવૃક્ષનાં વનો છે. તેની આસપાસ ઊગેલાં સાલવૃક્ષો રૂપી મજબૂત કિલ્લો છે. × × × × અનેક દેશોમાં રહેનારા વૈશ્યો વ્યાપાર માટે આવીને વસવાથી તે નગરી અત્યંત શોભી રહી છે.

રત્નજડિત પર્વત જેવી હવેલીઓ વડે અને સ્ત્રીઓનાં ગૃહો વડે વ્યાપ્ત તે નગરી, ઇન્દ્રની અમરાવતી સરખી શોભે છે.

તે નગરી અનેક પ્રકારના વિચિત્ર રંગો વડે રંગાયલી, સરખા આકારવાળી, શ્રેષ્ઠ સ્ત્રી–સમૂહ વડે વ્યાપ્ત, સર્વ પ્રકારનાં રત્નોવાળી અને સાતમાળવાળાં મંદિરો વડે શોભાવાળી છે. + × ×

સ્થળે સ્થળે શેરડીના રસ સરખાં સ્વાદિષ્ટ જળ ભરેલાં છે. વળી દુંદુભિ, મૃદંગ, વીણા અને પણયોના અત્યંત નાદવાળી હોવાથી તે નગરી સઘળી પૃથ્વીમાં ઘણી જ ઉત્તમ જણાય છે.

ઉત્તમ પુરુષોથી વ્યાપ્ત અને જેમાં આવેલાં મંદિરોનો અંદરનો તથા બહારનો ભાગ સારી રીતે રચાયેલો છે એવી તે અયોધ્યા નગરી જાણે તપશ્ચર્યા વડે પ્રાપ્ત કરેલું સિદ્ધ પુરુષનું સ્વર્ગીય વિમાનજ હોય એવી શોભે છે. × × × × તે રમણીય નગરીમાં, સત્યવાદી, લોભરહિત, અને પોતપોતાનાં ધન વડે સંતુષ્ટ રહેનારાં મનુષ્યો વસતાં હતાં. × × × વળી પુત્ર, સ્ત્રી આદિ કુટુંબવાળો કોઈપણ પુરુષ એવો ન હતો કે જેની પાસે આલોક તથા પરલોકનાં સુખનાં સાધન ન હોય; તથા **ગાય, અશ્વ અને ધન ધાન્ય** ન હોય. × × × અયોધ્યામાં રહેનારાં સર્વ સ્ત્રી પુરુષો ધર્મશીલ, ઇન્દ્રિયોને સારી પેઠે વશ કરનારાં, હર્ષયુક્ત તથા સ્વભાવ અને આચારથી મહર્ષિઓના સરખાં પવિત્ર લાગતાં હતાં. × × × તે ઉત્તમ અયોધ્યા નગરીમાં રહેનારા બ્રાહ્મણ આદિ ચારે વર્ણના પુરુષો

દેવ અને અતિથિની પૂજા કરનારા, કરેલા ઉપકારને જાણનારા, દાન કરનાર, શૂરવીર, પરાક્રમી, **દીર્ઘ આયુષ્યવાળા**, સત્યધર્મનું પાલન કરનાર અને પુત્ર પૌત્ર તથા સ્ત્રીઓવાળા હતા.

***

ઉજ્જયિની, 'મેઘદૂત'માં કવિ કાળીદાસ કેવી વર્ણવે છે?

"ફેલ્યા પ્રાન્તો; રસમય ઘણા; ઉજ્જણીના સમૃદ્ધ"
વળી—"પામી તેવા ધન! અનુભવી, દેશ એ રૂપવાળા
પૂર્વે વર્ણી અનુસર પુરી, શ્રી વિશાલા, વિશાલા."

ત્યાંના લોકનું વર્ણન કરતાં કવિ કહે છે કે, પૂર્વજન્મના સુકૃતનું ફળ તેમને સ્વર્ગમાં મળેલું પણ તે થોડો વખત ટકી રહ્યું. સ્વર્ગનાં બધાં સુખ ભોગવ્યાં પણ એ સુચરિતનું ફળ સ્વર્ગમાં પૂરું મળી શક્યું નહિ; માટે તો તે ભોગવવાને સારૂ પૃથ્વી ઉપર આવેલા. ઉજ્જયિનીના પ્રદેશમાં એ લોકોએ જન્મ લીધો. એટલે ઉજ્જયિનીને સ્વર્ગ કરતાં પણ કવિએ અધિક ગણી છે. એમના કહેવા પ્રમાણે સ્વર્ગનો સુન્દરમાં સુન્દર ભાગ ભૂમિ પર આણ્યો તે ઉજ્જયિની.

૧૬ મી સદીના અંત ભાગમાં અકબરના સમયનું આગ્રા કેવું હતું એનું વર્ણન કરતાં સ્વ. રમેશચંદ્ર દત્ત શું કહે છે તે જુઓઃ—

"આગ્રામાં વસતિ ઘણી હતી. પરન્તુ દૂરથી ઊંચી ટેકરી પર ઊભે ઊભે એનો દેખાવ જોતાં કોઈ મ્હોટા શહેર કરતાં એ વનની શોભાથી વિંટાયલા ગામ જેવું લાગતું. રાજ્યના અમીર ઉમરાવોએ **પુષ્કળ ઝાડો વાવી,** પોતાનાં મકાનોની આસપાસ ગરમીમાં બરાબર ઠંડક રહે તે સારુ બગીચા બનાવ્યા હતા. લીલાં લીલાં વૃક્ષોના કોઈ એક સાગરની વચમાં બેટોની માફક સફેદ મહેલો અને કુંજગલીઓ નેત્રને તૃપ્ત કરતાં અને ધનવાન હિન્દુ વેપારીઓનાં પથ્થરનાં ઘરો વિલાયતના ઈંગ્રેજ ઠાકોરો (Barons) ના, વનમાં ઢંકાયલા કિલ્લાઓ જેવાં દેખાતાં હતાં.

લગભગ એજ સમયના **અમદાવાદનાં** વર્ણનો ઈંગ્રેજ અને ફ્રેન્ચ મુસાફરોએ કર્યા છે. તેનો સાર સમજતાં પણ મનમાં ગૌરવ ઉત્પન્ન થાય એવું છે.

આર્ય વાસ્તુશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર **અમદાવાદ** બંધાયું હતું. સ્વસ્તિકના જેવો એનો ઘાટ હતો અને એને વિશાળ રાજમાર્ગો, પ્રદક્ષિણા-માર્ગ, કિલ્લો, કોટ, ખાઇ અને દરવાજા હતા.

ધંધાવાર પોળો હતી અને આંબાવાડીવાળાં પરાં હતાં. નદી, સરોવરો, કૂવા, ટાંકાં, વાવો અને ઓવારા તથા હમામખાનાંથી અને ફુવારા તથા હોજોથી લોકોને અમૂલ્ય લાભ મળતા.

મહમદ બેગડાને ઝાડોનો ઘણો શોખ હતો; એણે પોતે રાજમાર્ગો પર અને પરાંઓમાં ઘણાં ઝાડ વવડાવ્યાં હતાં અને એ, લોકોમાંથી પણ ઝાડો ઉછેરવામાં જે કોઇ ધ્યાન આપતું તેને ઘણું ઉત્તેજન આપતો.

લાકડાનાં સુન્દર કોતરણીવાળાં, ચિત્તાકર્ષક મકાનો બનતાં અને પથ્થર પર જે મનોહર વૃક્ષો, જાળિઓ અને નાના પ્રકારના આકારો તથા પુષ્પો કોરાતાં તે તો હજી એ રસિક સમયનું સ્મરણ કરાવે છે.

અમદાવાદની શિલ્પકળા બીજા ભાગ કરતાં જુદી, એક પ્રકારના ખાસ વ્યક્તિત્વવાળી હતી. એનું સૌન્દર્ય અનુપમ હતું. પ્રમાણ સંપૂર્ણ અને ઘાટ બંધબેસતા હતા. કવિતામાં જેમ સંગીત કાવ્યો સૌથી મીઠાં ગણાય છે તેમ શિલ્પકળામાં અમદાવાદની કલા માધુર્યવાળી હોઇ હજી પણ રોજાઓમાં અને મસ્જીદોમાં છે તેટલીયે જોતાં આનંદ આપે છે.

ઈ. સ્ત્રી. ૧૬ મી સદીમાં અમદાવાદ વિશાળતા અને **નિરોગીપણાને** માટે પ્રસિદ્ધ હતું. **રસ્તા પહોળા હતા.** રાજમાર્ગો પર ૧૦ ગાડાં એક હારે ચાલી શકતાં. સુન્દર કોતરણીવાળી ૧૦૦૦ મસ્જીદો બે હજાર ઊંચા મિનારા વડે શોભી રહી હતી.

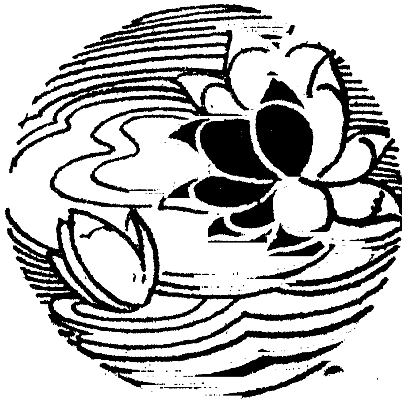
પૃથ્વીની તમામ વસ્તુઓ આ શહેરમાં મળતી. ચિતારા, શિલ્પિઓ, જડિયા, સોના રૂપાના કારીગરો તથા રંગરેજ અહીંના સુપ્રસિદ્ધ હતા. સુતર, રેશમ અને કસબ એ ત્રણ તાર પર એનો વેપાર ધીકતો. કિનખાબ, મશરૂ અને છીંટ તે સમયે અહીંની આખા જગતમાં સુપ્રસિદ્ધ હતી. તાજમહાલ બનાવનાર શાહજહાન બાદશાહનો મયૂરાસન પર જ્યારે રાજ્યાભિષેક થયો ત્યારે કિનખાબનો ચંદરવો અમદાવાદથી ગયો હતો. એ

સમયના મુસાફરો અમદાવાદને લંડન અને પેરીસ જોડે સરખાવે છે. **હિન્દુસ્તાનનાં શહેરોમાં અમદાવાદ સુન્દર ગણાતું એટલુંજ નહિ પણ એશિયાખંડનાં શહેરોમાં અને પૃથ્વીનાં પણ શહેરોમાં એ સુન્દર ગણાતું.**

રાજમાર્ગો પહોળા અને પથ્થર જડેલા હતા. સડકોની બન્ને બાજુએ મ્હોટાં મ્હોટાં વૃક્ષો હતાં. આખું શહેર વૃક્ષોથી એટલું ભરપૂર હતું કે ઊંચેથી જોતાં કોઇ લીલા વન જેવુંજ એ લાગતું અને શહેરને રસ્તે ચાલતાં પણ અરણ્યની શોભા જોવામાં આવતી હતી.

આ વર્ણનો પરથી શહેરોની બાબતમાં પણ આપણે કોઇ દેશ કરતાં પછાત ન હતા એ જણાશે અને ભવિષ્યને માટે શહેરો સુધારવામાં જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાના છે તેમાં આ ઇતિહાસ કંઈક દરજ્જે ઉત્તેજક થઈ પડશે.*

* આજ લેખકના "આરોગ્યશાસ્ત્ર"માંથી.



પ્રકરણ ૨

જીવનમાં રસ

સુપ્રસિદ્ધ જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની અને શોધક મિ. એન્સ્ટીને, અમેરિકાની પ્રજાને, નવા વર્ષના આશીર્વાદ આપતાં નીચે પ્રમાણે વચનો કહ્યાં હતાં:—

"તમારા ભવિષ્યને માટે મને ચિંતા નથી. તમારૂં ભવિષ્ય સારું થવાનું જ છે. કારણ એ છે કે તમે પોતાનું નશીબ તમારા પોતાના હાથમાં જ લઈ લીધું છે. તમારામાં મહત્ત્વાકાંક્ષા છે. જીવનમાં તમે બહુ રસ લ્યો છો. તમારું આખું જીવન હું ઉલ્લાસભર્યું જોઉં છું અને ફરજો બજાવતાં પણ તમને આનંદ આવે છે! બાળકોને પોતાની રમતોમાં જેવી મઝા પડે છે એવી તમને તમારા કામમાં મઝા પડે છે!"

(૧) આનન્દપુર.

દેખાવ અમારા ગામના, નહિ પૃથ્વી પરે;
આનન્દપુરે જે લ્હાવ, તે નથી સ્વર્ગ વિષે.
એ આંબલિયોનાં ઝાડ, સરોવર પાળ પરે;
આનન્દપુરે જે લ્હાવ, તે નથી સ્વર્ગ વિષે.
એ અશોક ને ગુલમહોર, વડની વડવૈયો,
બતકો, બપૈયા, મોર, કોયલ, ઢેલડિયો!
આ વ્હાલું વતન ગુજરાત, તેનાં ખેતરમાં,
ગોચર નદીઓ ને ગામ, નહિ કંઇ અમ જેવાં.
શું સ્વચ્છ, સુશોભિત, વાસમાં, અમ સૌ રહેતાં.
જલ ભરવા સૈયર, સાથમાં, રૂમઝુમ વ્હેતાં.
નહિ રોગ દોગનું નામ, અમ ઘર આંગણીએ,
નહિ હિસ્ટીરીયા, નહિ પ્લેગ, મુબારક શહેરોને.

ગંગારામ માસ્તર, ઉપરનો ગરબો ધીમી તાળી પાડતા પાડતા લલકારતા હતા. ગુજરાત મેલ આણંદનું સ્ટેશન છોડી પૂર્ણ ઝડપથી દોડતી હતી. પ્રાતઃકાળ થઇ ગયો હતો. ક્ષિતિજમાં સૂર્યોદયના રંગો પૂર બહારમાં ખીલ્યા હતા. વસંત ઋતુ છૂપી ના રહી. એના પ્રતાપે ખાખરનાં ઝાડો, મનોહર કેસુડાંનાં ફૂલોથી વનને શોભાવી રહ્યાં હતાં.

મેં કહ્યું: "માસ્તર શું ગાવ છો ? 'મા પાવા તે ઘડથી ઊતર્યાં મહાકાળીરે ?' એ ગરબો અત્યારે ગાવ છો ?"

માસ્તરે કહ્યું: "ના જી, હું મ્હારે ગામથી નીકળ્યો તે રાત્રે અમારા ગામની છોકરીઓએ એક ગરબો ગાયો હતો, તે હવે પાછું ગામ પાસે આવ્યું એટલે સાંભરી આવ્યો." એમ કહી એમણે ઉપરનો ગરબો ફરી સંભળાવ્યો. 'નહિ હિસ્ટીરીઆ, નહિ પ્લેગ, મુબારક શહેરોને'–એ લીટી એમણે ગાઈ તે વખતે હું અને મ્હારી સાથે પ્રોફેસર દેસાઇ વગેરે હતા એ બધા હસી પડયા. મ્હેં, એ બધાને માસ્તરની ઓળખાણ કરાવી અને એમના આનન્દપુર ગામને એમણે કેવું તંદુરસ્ત અને સુંદર બનાવ્યું છે તેની વિગતવાર હકીકત કહી.

ગંગારામ—મ્હને પણ ઇરાનના મહાકવિ હાફીઝની માફક મ્હારું ગામ છોડવું ગમતું નથી. એ ન્હોતો કહેતો ? કે, "લત્તામંડપ મુસલ્લાનાં, કહો કયાં સ્વર્ગમાં લાવે ?" મુસલ્લા એના ગામનું નામ હતું. એના દ્રાક્ષની વેલોના માંડવા, એ કહેતો કે, સ્વર્ગમાં પણ કયાંથી હોય ?

પ્રો. દેશાઈ—તો આપનું ગામ જરુર જોવાલાયક હોવું જોઇએ. બાકી મ્હેં ગુજરાતનાં ઘણાં ગામ જોયાં છે. ચાંચડ, મચ્છર, જુવા ને માખીઓના બણબણાટ; ઢોરો છાણ મુતર કરે ને એમના ભેગા ત્હમારે સૂવાનું. મહોલ્લે મહોલ્લે ઉકરડા અને જ્યાં ત્યાં મળમૂત્ર પડેલાં જ હોય. ગામ કોઈ દિવસ વળાવવાનાં નહિ, ધૂળ ઊડયા કરે અને ચોમાસામાં કાદવ ને પાણીનાં ખાબોચિયાંનો પાર નહિ.

માસ્તર—ઠીક. એકવાર ફુરસદ લઈને મ્હારે ગામ જરુર આવી જાઓ. મ્હેં જીંદગીમાં બીજું કંઇ કામ નથી કર્યું. ફકત અમારી ત્રણ પેઢીથી મ્હેં અને મ્હારા વડીલોએ અમારા ગામની નિષ્કામ સેવા કરી

સંતોષ માન્યો છે. આખું ગામ પ્રથમ તો આપ ખૂણેખાંચરેથી સ્વચ્છ જોશો. મહોલ્લે મહોલ્લે લોઢાનાં કુંડાં મૂકી દીધાં છે, એમાં જ લોકોને કચરા નાંખવાના. એ કુંડાં દિવસમાં બે વખત સાફ થવાનાં અને પોળો પણ બે વખત વળાવવાની. ૨૫ વર્ષ ઉપર અમે ગામની નવી રચના કરી. આખા ગામનો નકશો તૈયાર કરી, વચ્ચેનાં ઘર તોડી પાડયાં. મ્હોટા ચોક, વિશાળ રસ્તા, હવા અજવાળાવાળાં ઘરો અને લીંપેલાં સુન્દર આંગણાં આપ જોશો. ઢોરો દરેક ઘરની પાછળ વંડાઓમાં બંધાવવાનાં અને એ વંડા પણ ચોકખા. અમે નાના હતા ત્યારે ઘરો આગળ, શેરીઓમાં અને ભાગોળે અમે ઝાડો રોપેલાં તે હવે મ્હોટાં થયાં છે. લીંમડીઓએ હમણાં તો સુગન્ધિત ફૂલ આવ્યાં હશે અને આશોપાલવ, લાલ ગુચ્છાદાર ફૂલોથી લચી રહેલાં ગુલમહોર, આંબા, તુળશી, મેંદી, ડમરા વગેરેનાં વન જોશો. અમારી ભાગોળ જેવી કોઈ ગામની આપે ભાગોળ નહિ જોઈ હોય–બહુ જ સુન્દર છે. મ્હોટા કબીરવડ જેવા વડ, પીંપળા અને આમલીયો ચોતરફ ઝૂલે છે. વચ્ચોવચ મ્હોટો ગોળ ચોતરો છે અને ચોતરા ઉપર મ્હોટો પીંપળો અને પરબડી છે. કોસના મીઠા અવાજ સાંભળતાં અમે ઘણીવાર એ પરબડી પાસે ફરી જઈએ છીએ. અમારા આનન્દ ઉત્સવો ત્યાં જ ઊજવીએ છીએ અને કથાઓ, રામલીલાઓ, ભજનો, ડાંડિયા, ગરબા, ભાટ ચારણોનાં આખ્યાનો બધું આ ભાગોળે જ થવાનું.

અમારા કૂવા ઢાંકણાં અને ગરગડીઓવાળા અને વર્ષમાં એક વખત ગળાવવાના. પોટાસ પરમેગ્નેટ નંખાવવાનું અને કૂવાની આસપાસ પાણી ભરાઇ ના રહે તે માટે નીકો કરી કયારામાં પાણી લેવાનાં એ કયારામાં તુળશીની વાડો કરી છે અને વચમાં કેળો ઉગાડી છે.

આ બધું સાંભળી અમે એક દિવસ આનન્દપુર જવાનો નિશ્ચય કર્યો.

મ્હેં કહ્યું એમનું તળાવ પણ જોવા લાયક છે. ગામમાં હાઈસ્કૂલ, કન્યાશાળા, દવાખાનું, લાયબ્રેરી અને સંગ્રહસ્થાન પણ છે. દારૂની દુકાન એક એમના પરામાં આવેલી તે પણ એમણે કઢાવી નાખી. આખા ગામનું વસતિપત્રક એમની લાયબ્રેરીમાં તારવેલું લટકયા કરે છે. જમીનોની જાત,

પાકની સરેરાશ ઊપજ, નિશાળે જવાલાયક બાળકોની સંખ્યા, મરણ પ્રમાણ એ બધું એમાં જોઇ લ્યો.

પ્રો. દેશાઇ—આ બધું ગંગારામ એકલાથી કેમ બને? ગામ લોક મદદ કરે છે?

માસ્તર—હા જી. હવે અમે જુદી જુદી કમિટિઓ કરી છે. આરોગ્ય કમિટિ, લાયબ્રેરી કમિટિ, ધર્માદા કમિટિ વગેરે. ડેરીઓમાં દૂધ જવા ના દેવું, ગામમાંથી ઘી અને ખાવા જેટલું અનાજ રાખ્યા વગર બહારગામ ના ચ્હડાવવું, રૂ ચરખે લોઢીને વેચવું, મહાત્મા ગાંધીના રેંટિયા અને ખાદી તૈયાર કરાવવી, વગેરે કામ ચાલી રહ્યું છે.

પ્રો. દેશાઇ—વકીલોની ફી અને ગામના લડાઇ ટંટાનું ખર્ચ બચાવવાના કે નહિ?

માસ્તર—એમાં તો અમારે નવું કરવાનું કંઇ છેજ નહિ. અમારા ગામમાંથી છેલ્લા બાર વર્ષમાં કોઇ કેસ કોર્ટ દરબારે ચ્હડયોજ નથી; બધો ન્યાય પંચથી થઇ જાય છે.

પ્રો. દેસાઇ—ઉકરડા, જાજરૂ વગેરેની કંઇ ગોઠવણ કરી છે?

માસ્તર—હાજી. ગામ છેડે, ઉત્તર દિશાએ બધા ઉકરડા રાખીએ છીએ. અને અમારે લોટે જવાનું ખેતરોમાં, પણ એમાં ય સુધારો કર્યો છે. ગમે ત્યાં જવાને બદલે એક ખરાબાની જમીન નક્કી કરી છે ત્યાં મર્યાદા સચવાય એમ, સ્ટેશન પર હોય છે એવાં, પાકાં જાજરૂ બાંધી દીધાં છે, અને એ સાફ રખાવીએ છીએ. એની તો ખર્ચ કહાડતાં વર્ષે ૧૫૦ રૂપિયા ઊપજ થાય છે તળાવની આખી પાળ પહેલાં લોકો બગાડી મૂકતા. ઢોર ને માણસો ભેગાં ન્હાતાં. તળાવનું પાણી સ્વચ્છ ન્હોતું રહેતું, એ બધું અમે સુધાર્યું. હવે તો તળાવમાં માંછલાં, કાચબા વગેરે રાખ્યાં છે એટલે મચ્છર પણ નથી થતા. ઝાડોએ હીંચકા બાંધ્યા છે. એક ચગડોળ આણ્યો છે—અખાડો કહાડયો છે અને તળાવમાં ફરવા હરવા માટે એક ફક્કડ હોડી આણી છે. અખાડામાં કસરત કર્યા પછી છોકરાઓ હોડીને હલ્લેસાં મારવાની કસરત કરે છે. છોકરીઓ ગરબા ગાય છે; કુંદડીઓ ફરે છે. રોજ સાંજના અમારે ત્યાં કલ્લોલ!

મ્હેં દેસાઇને કહ્યું: "સાંભળ્યું? કંઈ બાકી રાખી છે?"

ગંગારામ—હજી ઘણું બાકી છે. યુરોપ અમેરિકામાં દર હજાર માણસની વસતિએ દરવર્ષે ૧૦–૧૫ માણસ મરે છે, ત્યારે આપણા દેશમાં ૪૦–૪૫ મરે છે. અમારા ગામમાં આટલો બંદોબસ્ત છતાં હજી ૨૦ માણસો મરે છે. અમારા મનમાં એમ છે કે સનલાઇટ સાબુનું જ્યાં કારખાનું છે, તે નાના સરખા બંદરે ફક્ત દરવર્ષે દર હજારે ચારજ માણસો મરે છે, એટલું નીરોગી અમારું ગામ બનાવવું. બાળકો જન્મે એટલાં જીવે એવો ચમત્કાર ફ્રાન્સના વિલિયર્સ લી ડક ગામે કર્યો તે અમારે કરી બતાવવો. સુવાવડમાં કોઈ સ્ત્રી ના મરે, મેલેરિયા તાવ, ક્ષય, કૉલેરા, પ્લેગ એ બધું અમારા ગામમાં થવુંજ ના જોઇએ એવી એવી અમારી મનોકામનાઓ છે. પ્રભુ પાર પાડે ત્યારે. આ દેશમાં અસલ ૧૦૦, ૧૦૦ વર્ષનાં આયુષ્ય ગણાય તેને બદલે હમણાં આપણે ૨૩ વર્ષ જીવીએ છીએ. શરીરે રૂષ્ટપુષ્ટ હતા તેને બદલે નિર્બળ અને રોગી થઇ ગયા છીએ. એ બધું સુધારી આખા હિન્દુસ્તાનને દાખલો બેસાડવા અમે ઉમેદ રાખીએ છીએ. જે પ્રજાને સ્વરાજ્ય સ્થાપવાં છે અને પૃથ્વીમાં મહાન પ્રજા બનવું છે તેની શારીરિક દશા પ્રથમ સુધરવીજ જોઇએ. સર્વે ધર્મ બરાબર બજાવી શકાય તેને માટે પ્રથમ શરીરનું આરોગ્ય હોવું જોઇએ.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ॥

એટલામાં નડિયાદનું સ્ટેશન આવ્યું અને ગંગારામ ઊતર્યા. અમે બહુ ભાવથી એમની તરફ જોઈ રહ્યા. અમને લાગ્યું કે ગંગારામ મહાન દેશભક્ત છે. એમણે જે કામ ઉપાડ્યું છે તેવું આખા દેશમાં હજી કોઇને સુઝ્યું નથી.* તા. ૨૧–૨–૨૧

* આજ લેખકના "આરોગ્યશાસ્ત્ર"માંથી.



પ્રકરણ ૩

આપણાં સાંસારિક દુઃખો

જેમ કેળનાં પાંદડાંની અંદર અનેક પાદડાં રહેલાં હોય છે તેમ ચતુર પુરુષની એક વાતમાં અનેક વાતો સમાયલી હોય છે એમ એક હિન્દી કવિતામાં કહેલું છેઃ

"જ્યોં કદળી કે પાતમેં પાત, પાત ઔર પાત;
ત્યોં ચાતુર કી બાતમેં બાત, બાત ઔર બાત—"

મહાત્મા ગાંધીની પણ દરેક પ્રવૃત્તિ આમ બહુ રહસ્યવાળી હોય છે. ખેડા સત્યાગ્રહ સંબંધે લોક એમ જ જાણે છે કે મહેસુલ માફ કરાવવાની એ લડત હતી પરન્તુ એ લડતમાં કામ કરનાર, રૈયત અને સરકાર એ ત્રણે પક્ષને એ લડતથી પુષ્કળ જ્ઞાન થયું હતું, અને ત્રણે એ લડતથી ઘણાં આગળ વધેલાં. એની બધી વિગત એ લડતના પ્રત્યક્ષ સંબંધમાં જે ન્હોતાં તે બરાબર જાણતાં નથી–જાણી શકે પણ નહિ એ સમજી શકાય એવી વાત છે.

એક દિવસ, ખરેખર પાક નિષ્ફળ ગયા છે કે નહિ તેની તપાસ ચાલતી હતી એ દિવસોમાં મ્હેં ગાંધીજીને કહ્યુ કે, "સાહેબ! જેમ આ પાકની આનાવારી કહાડીએ છીએ તેમ આપણા દેશબંધુઓ અને બ્હેનોનાં સુખ દુઃખની પણ આનાવારી કહાડવા જેવું છે. રાજકીય દુઃખો સરકારને લીધે છે પણ સાંસારિક દુઃખો તો આપણે જ પેટ ચોળીને પીડા કરી હોય એ પ્રકારનાં આપણે જ હાથે ઉભા કરેલાં, લોકમાં ઘણાં જોવામાં આવ્યાં છે.

ગાંધીજીએ કહ્યું: "**બરાબર છે. એ આનાવારી પણ કહાડતા રહેજો. અનુભવથી હું એમ માનું છું કે આપણી સાંસારિક દુર્દશા એ જ આપણી રાજકીય પડતીનું કારણ છે. ઘણા વિદ્વાનો જે એમ ધારે છે કે રાજકીય પડતીથી સામાજિક પડતી થઇ છે એ મત સાથે હું મળી શકતો નથી.**"

અને પછી ઘણાં ગામડામાં મ્હેં પાકની આનાવારી સાથે સાંસારિક દુઃખોની પણ આનાવારી કહાડી. એનો સાર અત્રે પ્રસિદ્ધ કરવાની રજા લઉં છું:—

સ્ત્રીઓ ઘણી દુઃખી છે. સવારના ચાર પાંચ વાગ્યાથી ઊઠે છે તે રાતના ૧૦–૧૧ વાગે એ સુવા પામે છે. ઢોરની ચાકરી કરવાની, પાણી ભરવાનાં, ઘરકામ કરવાનાં અને દળવા ખાંડવાનું તથા ખેતર પાધરનું પુષ્કળ કામ એમને માથે હોય છે. સ્ત્રીઓને હલકી ગણવામાં આવે છે. એમનાં ઝાઝાં માન નથી. સંયુકત કુટુંબનાં કલેશ, કંકાસ અને કૌટુંબિક હાડમારીઓ એમની ઘણી છે. પાટીદાર લોકોમાં એમને આનંદ વિનોદના પ્રસંગ જૂજ મળે છે. જાને જવાનું સ્ત્રીઓને નથી હોતું. જાને પુરુષો જાય છે અને સ્ત્રીઓને કાંણે જવાનું રાખ્યું છે.

સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે મેલાં અને જાડાં વસ્ત્રો પહેરે છે. લાજ મલાઝાના અઘટિત દાબમાં રહે છે. ઘી, દૂધ કે શાક એમને થોડાંજ મળે છે. ઘરના ભેજ કે અંધારવાળા ભાગમાં એમને ઘણો વખત રહેવાનું હોય છે. સાસુ નણંદ ઝાંસા લપકા કર્યા કરે છે. ધણી ઘણી વખત સ્ત્રીને મારે છે અને છોકરાં પણ બિચારીને સતાવ્યા કરે છે. હિંદુ સ્ત્રીની આંખમાંથી આંસુ સૂકાતું નથી એમ કહીએ તો ચાલે. મંદવાડ વખતે એની ચાકરી બરાબર થતી નથી. દવાદારૂ પણ ન ચાલ્યેજ કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને વાણિયા બ્રાહ્મણ ને કણબીમાં લુગડાં ઘરેણાં કે તીજોરીની કૂંચીઓ સ્ત્રી ઘરડી થાય નહિ ત્યાં સુધી એને સોંપાતી નથી.

સ્ત્રીજાતિની જે દેશમાં આવી દશા હોય ત્યાં બીજું શું સારું હોઈ શકે ?

કુંવારી છોકરીઓના ઉછેર, પોષણ અને કેળવણીમાં કંઈજ ધ્યાન અપાતું નથી. બુદ્ધિવાન અને ચાલાક બાળકીઓને ટપોટપ ગમે ત્યાં પરણાવી દેવામાં આવે છે. તે સાટાં, ત્રેખડાં, પ્રતિષ્ઠા, કુલબંધન, જાતિબંધન વગેરે અનેક બંધનોની બેડીઓમાંથી મુક્તિ પામી કોઇક જ છોકરી સુખી લગ્નમાં જોડાઇ હોય છે. દેશમાં અસંખ્ય વીઘાં જમીન, જેમ ખેડૂતો નહિ મળવાથી કે ગરીબાઇના કારણથી પડતર રહે છે તેમ વસતિનો અર્ધો અર્ધ

ભાગ જે સ્ત્રીઓ, તેમની બુદ્ધિ અણખેડાયલી અને વિકાસ પામ્યા વગરની રહે છે. વ્હેમ, ભોળપણ, જડ, રૂઢિચુસ્તપણું, બ્હીકણપણું અને અજ્ઞાન આપણી સ્ત્રીઓને બિચારીઓને વળગી રહે છે તેમાં દોષ સમાજનો છે.

વિધવાઓનાં દુઃખનો પાર નથી. એને તો ભાઈ ભોજાઇ, માબાપ કે સાસરીઆં પિયેરીયાંમાં કોઇ ઠેકાણે જંપવાનો રોજ નથી. કોઈ માંદુ થયું હોય કે એને સેવા ચાકરી કરવા બોલાવે. કોઇ મહેમાન પરોણો આવ્યો કે રસોઇ પાણી એને કરવાનાં. મરણ વખતે આગળ પડીને કૂટવાનું એને. શુભઅશુભ દરેક પ્રસંગે જેટલું વૈતરૂં અને કંટાળાભરેલું કામ તે એને કરવાનું. એક વખત હું કાશી ગયો હતો. ત્યાં મ્હને સુરતની બે વિધવા બ્રાહ્મણ બાઈઓ મળી હતી. એ કહેઃ " અમે તો અહીં રહેવાજ આવ્યાં છીએ અને દેહ પણ ગંગા કિનારે જ પાડીશું. કારણ પ્લેગમાં અમારાં કુટુંબના ઘણા માણસ મરી ગયાં. બધાંની સેવા ચાકરી અમે કરી પણ અમને પ્લેગ ના થયો ! "

" હમે જ્યાં જઈએ ત્યાં વધારે પડવા લાગ્યાં. બધે હડધૂત થઇ ગયાં. વૈતરાં કરીને થાક્યાં તોયે જશ નહિ. કોઈ અમારૂં નહિ. દહાડો હોય, રાત હોય, ટાઢ હોય કે તડકો હોય તે કશાનો અમારે માટે કોઇને વિચાર નહિ. જ્યાં કોઈ ના જાય ત્યાં અમારે ધકેલાવાનું. ભૂખ, ઉજાગરા, તિરસ્કાર બહુ વેઠયાં. અનેક જન્મનાં દુઃખે વિધવા થયાં હોઇશું તે વૈધવ્યનું દુઃખ પણ વેઠયું, પણ પાછળના દુઃખથી કંટાળી ગયાં. ૭ મહિનાથી અહીં ચાલ્યાં આવ્યાં છીએ. રોજ ગંગા સ્નાન કરીએ છીએ અને કાશીવિશ્વનાથ સૌ જગતનો બાપ છે તે અમને નભાવશે અને શાન્તિ આપશે. " આ બાઇઓની કરુણ કથા, ખેડાનાં ગામડાંની વિધવાઓ જોતાં મ્હને દરરોજ સાંભરતી.

આપણો સમાજ ગમે તેવી જુવાન અને બાળવિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ નથી આપતો એ અન્યાય વિષે અહીં વિસ્તારથી ના લખું, તો પણ ઉપર મુજબ, સૌભાગ્યવતી, કુંવારી અને વિધવાની જે દુર્દશા આપણે કરી નાંખી છે તે સંબંધે ખૂબ ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરવાની અને એ દશામાં તાકીદે સુધારા કરવા માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાની જરુર છે એટલું તો ભાર મૂકીને કહેવાની અગત્ય જોઉં છું.

છોકરાઓને પણ નાનપણથી પરણાવી દેવામાં આવે છે. એમાં માબાપ એમનું શું હિત સાધે છે તે સમજી શકાતું નથી. સાહસ, ઉત્સાહ, નીડરતા, શૌર્ય વગેરે પુરુષાતનના ગુણો આપણી ઉછરતી પ્રજામાં આવતા નથી તેનું મ્હોટું કારણ બાળલગ્નો છે. કેટલીક નાતોમાં પહેરામણીના વર હોય છે. કેટલાંક કુટુંબો કુળવાન ગણાય છે. ઘણી નાતોમાં કન્યાઓની અછત થઈ ગઈ છે અને કન્યાવિક્રય ચાલે છે. જ્ઞાતિબંધનોના સાંકડા વાડા તો હતા જ તેમાં વળી તડો, ધોળ અને અમુક અમુક ગામડાં અને શહેરોએ મ્હોટાઈના ખોટા ખ્યાલમાં લગ્નવ્યવહાર સંકુચિત કરી દીધા છે. સારી છોકરીઓને સારા વર મળતા નથી. ઘણા પુરુષો વાંઢા મરી જાય છે. ત્યારે કોઈ કોઈ ઠેકાણે હજી એક ઉપર બીજી અને બીજી ઉપર ત્રીજી સ્ત્રી પરણાવામાં આવે છે. ધનવાન વૃદ્ધ પુરુષો હજી કુમળી બાળકીઓને પરણી શકે છે !

જમણવારો અને વરઘોડામાં ઘણો પૈસો નકામો ખર્ચાય છે. શુભ અશુભ પ્રસંગે દેવાં કરીને હજી લોકો નાત જાતમાં આબરૂ રાખવા મથે છે.

રડવાકૂટવાનો રિવાજ સ્ત્રીઓનાં શરીરની ખરાબી કરે છે. કાણો, બેસણાં અને દેખાડવાના શોકમાં બહુ ઢોંગ અને જૂઠાણાંની ટેવો પડયા જ કરે છે. મુસલમાન ભાઇઓમાં દફનક્રિયા ખાતે એટલું બધું ખર્ચ થાય છે કે આ પ્લેગની અંદર જે કુટુંબોની ખરાબીઓ ગામડાંમાં મ્હેં પ્રત્યક્ષ જોઈ તેમાં મુસલમાન કુટુંબોએ બીજાં દુઃખ ભેગું આ દફનક્રિયાના ખર્ચનું જે એમને દેવું થયેલું તેનું વર્ણન કર્યું ત્યારે મ્હારા શોકનો પાર રહ્યો નહિ.

એક ગામમાં મ્હેં અનીતિ વિષે તપાસ કરી. સામાન્ય રીતે એમ મનાય છે કે શહેરના લોકોમાં જેટલો વ્યભિચાર છે તેટલો ગામડાંમાં નથી. પરન્તુ એ તપાસમાં મ્હને એ માન્યતા ખોટી માલૂમ પડી. ૪૦૦૦ વસતિના ગામમાં બ્રાહ્મણ, વાણિયા, પાટીદાર, હજામ, ઠાકરડા, મુસલમાન, રાજપૂત વગેરે જાતો હતી. દસેક જણનું ખાનગી કમિશન બેસાડયું હોય એવી રીતનું એક કમિશન ગોઠવી એમની મદદથી આખા ગામની દરેકે દરેક ઘરની તપાસ એક સ્થળે બેઠે બેઠે કરી. એમાં એમ માલૂમ પડયું કે ગામમાં

વ્યભિચાર પુષ્કળ હતો. પરન્તુ આવી તપાસનાં પરિણામ પર હું બહુ વજન મૂકતો નથી.

દારૂનું વ્યસન ગામડાંમાં વધતું જાય છે. એનાથી ખૂનો થયાં છે, આપઘાત થયા છે, ગાંડપણના રોગ વધ્યા છે અને ઘણાં કુટુંબો પાયમાલ થઈ ગયાં છે. નાનામાં નાના ગામમાં નિશાળો ઉઘાડવા તજવીજ નથી થઈ એટલી તજવીજ દારૂની દુકાનો ઉઘાડવા થઇ છે. ઉચ્ચ ગણાતી કોમમાં પણ દારૂ ઘૂસ્યો છે અને તન્દુરસ્તીની ખરાબી સાથે આયુષ્યની મર્યાદા ઓછી કરવામાં પણ દારૂ પુષ્કળ ભાગ ભજવી રહ્યો છે.

અંત્યજ વર્ગ અને બીજી હલકી કહેવાતી જાતોને દાબી રાખવાનું કામ, ગામડાંમાં પદ્ધતિસર ચાલે છે. અંત્યજ લોકોના જુદા કૂવાઓ હોય છે; એમાં ઘણે ઠેકાણે એમને સારાં પાણી પણ મળતાં નથી. અમલદાર વર્ગની માફક ગામલોકનાં પણ વેઠ વસાયાં ગરીબ લોકને કરવાં પડે છે અને ૫૦૦ ઘરની વસતિના ગામમાં ૧૦૦ ઘરનાં માણસો ૪૦૦ ઘરનાં માણસો પાસે દાસત્વ કરાવે છે.

કોઇપણ ગામ સંપવાળું જોયું નહિ. સો ગામોમાં ફક્ત એક અપવાદ સિવાય બધે જ પક્ષાપક્ષી, મમત, ચડસાચડસી, અદેખાઇ અને સ્વાર્થ-વૃત્તિ જોવામાં આવ્યાં. ધનવાન અને બળવાન લોકો સર્વત્ર ગરીબ અને નબળાંનો ભક્ષ કર્યા કરે છે. પોતાને પાંચ રૂપિયાનો ફાયદો થતો હોય તો, બીજાને ૧૦૦૦નું નુકશાન કરતાં કોઇ ડરતું નથી. જેમ દરિયામાં મ્હોટાં જળચર નાનાંનો આહાર કરે છે અને નાનાં તેથી નાનાંનો કરે છે તેમ ગુજરાતની જમીન પર મનુષ્યલોકમાં પણ એ જ જોવામાં આવ્યું.

ગીતાજીમાં લોકસંગ્રહ અર્થે જીવન નિર્ગમવા કહ્યું છે પણ એ સુંદર ઉપદેશ ભૂલી જઇ આપણી પ્રજા નથી લોકકલ્યાણ સાધતી કે નથી પોતાનું કલ્યાણ પણ કરી શકતી. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિમાં એ પડી છે અને ભગીરથ પ્રયત્ન વગર એનો ઉદ્ધાર થવાનો નથી.*

* જૂન ૧૯૨૦ ના સમાલોચકમાં આ લેખ પ્રથમ છપાયો હતો.



પ્રકરણ ૪

અન્નક્ષેત્રો, ધર્મશાળાઓ, મંદિરો

અમદાવાદમાં ધર્મશાળાઓ સદાવ્રતો, અન્નક્ષેત્રો વગેરેની બરાબર ગણત્રી કરાવી એના વહીવટની તપાસ થવાની જરુર છે.

હિન્દુ મંદિરો પણ લગભગ બધાંજ મ્હેં જોયાં છે પરન્તુ એમાંથી બહુજ થોડાંમાં સાચી પવિત્રતા અને ચોખ્ખાઇ કે નૈતિક સ્વચ્છતા રહ્યાં હશે એમ મ્હને લાગે છે!

"હિન્દુમીશન" અને સનાતન હિન્દુધર્મ સભાઓ જેવી સંસ્થાઓ, પોતાનાં કાર્યક્ષેત્રોમાં આ સંસ્થાઓની સુધારણા ઉમેરે તો બહુ સારું.

રાજકીય કામમાં ન પડ્યાં હોય એવાં સ્ત્રી પુરુષો, સાચી સેવાની ધગશવાળાં આ શહેરોમાં હોવાં જોઇએ. ઘણા પેન્શનરોને સેવાની ઇચ્છા છે પણ એમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી એમ કહેવાતું મ્હેં સાંભળ્યું છે એવાઓને મારી વિનંતિ છે કે વ્યવસ્થિત રીતે ઉપર કહેલું કામ તેઓ ઉપાડે.

મ્યુનિસિપાલિટીએ શતાબ્દિ મહોત્સવ ઊજવ્યો તે વખતે એણે, પોતાને માટે એક ધ્યાનમંત્ર મુદ્રામાં કોતરાવ્યો. એ ધ્યાનમંત્ર તૈયાર કરતાં અમદાવાદના ખાસ ગુણો કયા તે ઉપર ઘણી ચર્ચા થઈ હતી. ચર્ચાને અંતે નિર્ણય થયો હતો કે આપણા ખાસ ગુણો **ઉદ્યોગ, સ્વાશ્રય** અને **સેવા** છે.

ઉદ્યોગનો ગુણ તો સહજ પારખી શકાય એવો છે. ચાર વાગતાથી શહેર જાગી જાય છે અને રાત્રે ૧૨ પછી સૂવે છે. અહીં ઝાઝાં માણસને ગંજીફા બાજી રમવાની કે હોકા ગગડાવવાની ફુરસદ નથી.

ન્યુયોર્કને માટે કહેવાતું કે ત્યાં લોકો હીંડતા નથી પણ દોડે છે; આપણે અહીં પણ લોકો દોડતાંજ લાગે છે.

સ્વાશ્રયી તો આ શહેર અસલથી છે. એને કોઈ મહારાજ્યની રાજધાની થવાનું કે યાત્રાના ધામ બનવાનું સુભાગ્ય પ્રાપ્ત નથી થયું. દરિયો પણ અહીંથી દૂર છે. નદી નાની છે તેમ છતાં એનામાં જે હુન્નરકળા

અને વ્યાપાર ઉદ્યોગ છે તે એના પોતાનામાં જે પોતાનાજ પગ પર ઊભા રહેવાની તાકાત છે એને પરિણામે એટલે સ્વાશ્રયને પ્રતાપે છે.

સેવા, એ એનો ત્રીજો ગુણ છે. એના પ્રકાર યુગે યુગે બદલાય છે એ ખરું. હાલ જે નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવ ખીલ્યો છે તે મહાત્માજીના સત્સંગનું ફળ છે. પરન્તુ તે પહેલાં સાહિત્ય, સમાજ સુધારો, ધર્મ સુધારો, કેળવણી, દવાખાનાં વગેરે ક્ષેત્રોમાં આ શહેરે ઉત્તમ સેવાઓ કરી છે. તે પહેલાં એણે પાંજરા-પોળોમાં, ઓવારા, પરબડીઓ, મંદિરો અને ધર્મશાળાઓ તથા અન્નક્ષેત્રોમાં દાન કર્યાં હતાં.

પરન્તુ હાલના યુગમાં, એ ભલાં પૂર્વજોનાં ઘણાં કલ્યાણકારી કામો, આપણે સાચવી પણ શકતાં નથી. એમની ઘણી ઉત્તમ કૃત્તિઓ આપણે બગાડી મૂકી છે. કેટલીએ ધર્મશાળાઓમાં ઘાસલેટના ડબ્બાની દુકાનો થઈ છે અને બીજી કેટલીકમાં હોટલો અને બીડીઓની દુકાનો આવી છે.

મંદિરોના ઓટલા સુદ્ધાં ભાડે અપાઇ ગયા છે અને ત્યાં "ધનજીભાઈના ઠંડા સોડા" અને "બાદશાહી સાબુઓ'નાં પાટિયાં લાગ્યાં છે!

મંદિરો પ્રજાની સંસ્કૃતિનો ઉત્તમ વિકાસ કરતાં હતાં. હોટેલો કરતાં ત્યાં જે ભોજન મળતું હતું તે જ્ઞાન અને ભક્તિરૂપી અમૃતનું હતું.

હમણાં તો એ મંદિરોમાંનાં ઘણાંમાં વ્હેમ, જડતા, સ્વાર્થ, મલિનતા અને દુરાચાર વ્યાપેલાં છે. કેટલાંએ મંદિરો, જે પ્રભુનાં ધામ હતાં તે અનીતિના અખાડા થયાં છે. પૂજારીઓ માલિકો થઇ પડયા છે. પ્રજાકીય સંસ્થાઓ ખાનગી મિલકતો થઈ ગઈ છે. પૂજારીઓ અને ટ્રસ્ટીઓ અંદર અંદર લડી, કોર્ટ દરબારે ચડી રહ્યા છે અને દારૂ, 'કોકેઇન' અને વ્યભિચારનું કેટલેક સ્થળે સામ્રાજ્ય છે.

અન્નક્ષેત્રો અને સદાવ્રત્તોમાં પણ જૂની રૂઢિ પ્રમાણે ભોજન અપાય છે. સાધુ, ભિખારાં વારંવાર ખાવાની ખાતર સરત ચૂકાવીને ત્યાં અડયાં ને અડયાંજ રહે છે. કુપાત્રે કે પાત્રે દાન થાય છે કે નહિ એનો ત્યાં કોઈ વિચાર કરતું નથી. બાવન લાખ બાવાઓ જે હરામનું ખાઇને મિથ્યા જનનીને ભારરૂપ થયેલા છે તેમાંનાજ ઘણા આ અન્નક્ષેત્રો અને સદાવ્રત્તોથી

પોષાય છે. જમાનાને યોગ્ય ફેરફાર, **સ્વ. હરિલાલ દેસાઇભાઇએ માત્ર વેરાગીની ધર્મશાળામાં** અને **સ્વ. લલ્લુભાઈ કરશનદાસની ધર્મશાળામાં કરાવ્યો હતો.** વેરાગીની ધર્મશાળામાં એમણે સ્વ. પ્રજ્ઞાચક્ષુ જેવા જ્ઞાની વિદ્યાર્થીઓને માટે એમણે એના ફંડમાંથી એક સુંદર છાત્રાલય કર્યું અને ટાવર તથા આંખનું દવાખાનું કરીને એમણે જૂના જમાનાની ધર્મશાળાઓ અને સદાવર્તોના વહીવટદારો આગળ ઉત્તમ દૃષ્ટાંત મૂક્યું.

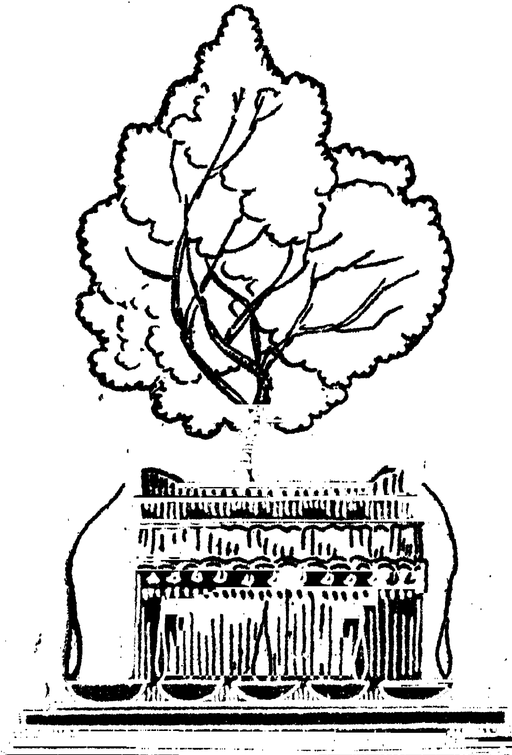
સ્વ. લલ્લુભાઇની ધર્મશાળાના હાલના વહીવટદારોએ પણ ત્યાં સુંદર સભાગૃહ અને પુસ્તકાલય બનાવ્યાં છે એ મુજબ આપણી જૂની ધર્માદા સંસ્થાઓને સુધારવામાં આવવી જોઇએ. શહેરની સાચી ઉન્નતિ એના પ્રત્યેક અંગ અને ઉપાંગને નિરોગી, દૃઢ અને સાચી દિશાએ કાર્ય કરતાં કર્યા વગર નહિ થાય.

શહેરમાં દરરોજ ૧૦,૦૦૦ માણસો દેશ પરદેશથી આવતાં હશે અને એટલાંજ જતાં હશે. એમને ધર્મશાળાઓ જેવાં આશ્રયસ્થાનો સુખરૂપ થાય. જે શહેર વધારે પરદેશીઓને આકર્ષી શકે એવી અતિથિ સત્કારની વ્યવસ્થાવાળું હોય એનો સ્વાર્થ અને પરમાર્થ બન્ને સુધરે છે. ગૂર્જર દાનવીર, સ્વ. પ્રેમચંદ રાયચંદે ગયા જમાનામાં ઘણી ધર્મશાળાઓ બંધાવી હતી. એમને પગલે ચાલી આ જમાનાના ધનિકોએ પણ જમાનાને યોગ્ય ધર્મશાળાઓ બંધાવવી જોઇએ.

યુરોપ, અમેરિકાનાં શહેરોમાં, ત્યાં કોઇ પ્રજાજનો પર બોજારૂપ થઇ પડે એવાંને પેસવા દેતું નથી. અતિથિને દેવ ગણવાની ભાવના એમની નથી—આપણી છે. મ્હેં હિમાલયથી ધનુષ્યકોડી અને કલકત્તાથી કરાંચી સુધી મુસાફરી કરી છે. આખા ભારતવર્ષમાં કોઈ પણ શહેર કે ગામડું ધર્મશાળા વગરનું ભાગ્યેજ મ્હેં જોયું છે. એવાં ઉદાર હૃદય રાખવાથી ઘણા પરદેશીઓ આ દેશમાં ઘૂસ્યા અને પછી તો પડોશી મટીને ઘરધણી થઇ પડયાં. છતાં ધર્મશાળાઓ અને અન્નક્ષેત્રો તો આપણે ચાલુ રાખીશું એટલુંજ નહિ પણ એમને વધારે વિવેકસર જનસમાજનું સાચું કલ્યાણ સાધી શકાય એ રીતે ચલાવીશું.

અમદાવાદમાં સોએક ધર્મશાળાઓ છતાં, કેટલાંએ ગરીબ લોકો ફુટપાથ પર અને નદીની રેતમાં પડી રહે છે! ઘરબાર વગરનાં, નિરાધાર, અપંગ, રક્તપિતિયાં અને માંદાંને માટે સુવ્યવસ્થાપૂર્વક જો આપણું દાનના પ્રવાહ વાળી શકાય તો, આપણા ચાર પુરુષાર્થમાંનો સર્વોત્તમ પુરુષાર્થ જે ધર્મ તે કેવો શોભે? *

* સ્વ. ચંચળબેન ટંકશાળીની ધર્મશાળા ખુલ્લી મૂકવામાં આવી ત્યારે ભાષણમાં જે વિચારો રજૂ કરેલા તેને અત્રે જરા વિસ્તારથી મૂકયા છે. મે. ૧૯૩૮



પ્રકરણ ૪

મિલઉદ્યોગે આ શહેરની કીર્તિ વધારી છે. એનાથી ગામડાનાં અને દેશ પરદેશનાં હજારો માણસો અહીં આવીને રોજી મેળવી શક્યાં છે. આજે પણ અમદાવાદને માટે એવું કહેવાય છે કે, આ શહેર એવું છે કે જ્યાં ગમે તેવો માણસ જઇને રહે અને પ્રામાણિકપણે મહેનત કરવા તૈયાર હોય તો, કદાપિ કાળે નાગો ભૂખ્યો રહે જ નહિ. જ્યાં ઉદ્યોગ છે ત્યાં લક્ષ્મીનો વાસ છે. આ બધું ખરું. પરંતુ મિલઉદ્યોગે લાભ સાથે નુકશાન પણ ઘણાં કર્યા છે. ક્ષયરોગ, અનીતિના રોગો, અતિશ્રમથી શરીરોને પડતા ઘસારા અને નબળાઇ; આ બધું મિલોમાં કામ કરનારાઓમાં ઘણું જોવામાં આવે છે.

મિલની ધૂણી

પણ આખા શહેરને આ ઉપરાંત મિલઉદ્યોગે જે નુકશાન કર્યું છે તે ધૂણીનું છે. હાલ અમદાવાદમાં ૧૦૦ ભૂંગળાં છે અને દરેક ભૂંગળામાંથી સવારે, બપોરે અને સાંજે પુષ્કળ ધૂણી નીકળે છે. આ ધૂણી ખાસ કરીને શિયાળામાં, જે વખતે પવન બંધ હોય છે તે વખતે રાતના અગિયાર વાગતા સુધી આખા વાતાવરણને ઘેરી વળે છે અને શહેરીજનોનાં નાક, આંખો, ગળાં અને શ્વાસોચ્છવાસના માર્ગોને છોલી નાખે છે. જ્યારથી મિલો રાતપાળીઓ ચલાવે છે ત્યારથી તો રાત્રે ૧૧ વાગ્યા પછી વાદળ સ્વચ્છ થતું તે પણ થતું નથી. મહાસભાવાદી ધોળી ટોપી-વાળાઓ જ્યારથી અમદાવાદની મ્યુનિસિપાલિટીમાં પેઠા ત્યારથી એમણે જોયું કે શહેરના લોકોને સુખી કરવાં હોય તો, આ ધૂણી ઓછી કરાવવી જોઇએ.

અમદાવાદ ગર્દાબાદ

આજથી વીશ વર્ષ ઉપર અમદાવાદમાં આ ધૂણી ઉપરાંત ધૂળ પણ પુષ્કળ હતી. અને ૩૦૦ વર્ષ પર જહાંગીર બાદશાહ અમદાવાદ આવેલા ત્યારે આ શહેરને અહમદાબાદ નહિ ,પણ ગર્દાબાદ :કહ્યું હતું. ગર્દાબાદ એટલે ધૂળાબાદ. ત્રણસેં વર્ષ સુધી અમદાવાદની ધૂળ જહાંગીર બાદશાહે જોઇ હતી એવી ને એવી રહી હતી.

ધૂળ ગઈ પણ ધૂણી વધી

ધોળી ટોપીવાળાઓએ કારભાર લીધો ત્યારપછી એ ધૂળ તો ધીમે ધીમે ગઈ. સડકો ડામરની થવા માંડી, પગથી પર પત્થર જડવામાં આવ્યા અને ઘણીખરી પોળોમાં પણ પત્થર અને સિમેંટ તથા પાકા ડામરના રસ્તા કરી મોટા પ્રમાણમાં ધૂળ અટકાવવામાં આવી. આજે બહુ થોડી પોળો અને થોડા જ રસ્તાઓ બાકી રહ્યા છે, તે પણ બેએક વર્ષમાં પૂરા થઇ જશે. આ સડકોને પાછી દસ પંદર દિવસે ધોવડાવવામાં પણ આવે છે અને સફાઇ વગેરે ઉપર વિશેષ ધ્યાન અપાતું હોવાથી ધૂળની બાબતમાં તો શહેર ઘણું સ્વચ્છ રહે છે એમ કહી શકાય. ધૂળ દૂર કરવાથી અને સફાઈ પર વધુ ધ્યાન અપાય છે તેથી, શહેરમાં પહેલાં જેટલાં મરતાં હતાં તે કરતાં ઓછાં માણસો મરે છે અને રોગો પણ કંઇક અંશે ઓછા થયા છે. પરંતુ ધૂણીનો ત્રાસ હજી બિલકુલ ઓછો થયો નથી અને દહાડે દહાડે વધતો જાય છે એમ કહીએ તો ચાલે.

ધૂણીનાં માઠાં પરિણામ

આ ધૂણીનો હિસાબ પણ કહાડવામાં આવ્યો છે અને એમ માલમ પડયું છે કે દરરોજના ૭–૮ હજાર +મણ ધૂણીનો લોટ થઇને આપણા શહેરમાં ઉડયા કરે છે અને આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાની હવાને દુષિત કરે છે. શિયાળામાં બિલકુલ પવન નહિ હોવાથી આ બધો ધૂણીનો લોટ થોડેક ઊંચે જઇને પાછો પૃથ્વી ઉપર પડે છે અને પરિણામે આ ઋતુમાં ઉધરસના, વરાધના, નાક અને ગળાના સોજાના અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતા રોગો વધી પડે છે. ધૂણીને લીધે સૂર્યનાં કિરણો પણ આપણા શરીર ઉપર બરાબર પડતાં નથી અને ખાસ કરીને બાળકોને એને લીધે ખૂબ નુકશાન થાય છે. સૂર્ય–કિરણ ધોળા રંગના દેખાય છે પણ તેમાં સાત રંગો છે. તે સાતે રંગમાં જુદા જુદા ગુણ છે. પણ એ સાત ઉપરાંતના પણ રંગો સૂર્યકિરણમાં માલૂમ પડયાં છે. મેઘધનુષ્યના રંગોમાં કોરે જે જાંબુડિયો રંગ જણાય છે એની પછી પણ કેટલાક રંગો હોય છે જે આપણી આંખથી જણાતા નથી. આ રંગોને જાંબુડિયા રંગની ઉપરના

+ હાલમાં ૪૦ જાર મણ.

રંગો એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. સવારના આઠ વાગતા સુધી નાનાં છોકરાં ઘર આંગણામાં નાગાં નાગાં રમે દોડે અને કૂદે ત્યારે આ જાંબૂડિયા ઉપરના સવારના બાલસૂર્યના રંગો એ છોકરાંઓના શરીર ઉપર સીધાં કિરણો મારફતે પડે છે. એની શરીર પર એવી અસર થાય છે કે શરીરમાં જે ચૂનાનું બંધારણ જરુરનું છે તે ચૂનો આ કિરણોની મદદથી બાળકોના શરીરમાં તૈયાર થાય છે અને એમના શરીરની વૃદ્ધિ બહુ જ ઉત્તમ પ્રકારની થયા કરે છે. પણ અમદાવાદનાં બાળકોના નસીબમાં આવી જાતની વૃદ્ધિનું સુખ નથી. અને જોઇતા પ્રમાણમાં ચૂનો તૈયાર નહિ થવાથી આપણાં બાળકોનાં હાડકાં નબળાં રહે છે. રીકેટસ નામનો એક હાડકાંના ક્ષયનો રોગ થાય છે. અમદાવાદમાં દર ત્રણ બાળકો આપણે તપાસીએ તો ત્રણુ બાળકે એક બાળકના શરીરમાં આ હાડકાંની નબળાઈનો–રીકેટસનો–રોગ માલૂમ પડયો છે. નિશાળે જતાં છોકરાંઓનાં શરીર અમદાવાદમાં તપાસવામાં આવ્યાં છે. એમાં પણ ગળાના રોગ, નાકના રોગ, હૈયાહોડી અને આંખના રોગો પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવામાં આવ્યા છે. આ બધું મોટેભાગે ધૂણીને લીધે છે. અમદાવાદનાં છોકરાંઓનાં ઉંમરના પ્રમાણમાં શરીર વધતાં નથી, એમનાં વજન ઓછાં હોય છે અને જે ઉછરતી પ્રજા ઉપર આપણા આખા દેશના ભવિષ્યનો આધાર છે તે પ્રજા, નિર્બળ અને અશક્ત માલૂમ પડે છે; એટલું જ નહિ પણ સંસારમાં જે અનેક જાતના રોગોનો હુમલો એમના પર થવાનો, તે રોગોના સામે થવાની તાકાત આપણા છોકરાંઓમાં નથી. આમાં મેં, જે બીજા રોગોથી આપણાં બાળકો પીડાય છે, ગરીબાઇને લીધે એમને પૌષ્ટિક ખોરાક મળતો નથી અને દૂધ ભેળસેળવાળું મળતું હોવાથી બાળકોને જે નુકશાન થઈ રહ્યું છે તેની વાત તો કરી જ નથી. એ વાત કહું તો આખી પ્રજાનું જીવન કેવા કેવા ભયમાં વિકાસ પામી રહ્યું છે તેનો વાંચકોને બરાબર ખ્યાલ આવે. પરંતુ એકલી ધૂણીથી પણ અમદાવાદ શહેરની પ્રજા બહુ જ ત્રાસ પામી રહી છે અને દરરોજ અમદાવાદ શહેરમાં ત્રણ માણસો ક્ષયથી મરે છે અને બીજાં નવ માણસોને ચેપ લગાડતાં જાય છે એની કરૂણ સ્થિતિનો જરા વિચાર કરો. આ શહેરના ઘરોમાં અને પોળોમાં ફરી આપણે તપાસ કરીએ તો આજે ૨૦ હજાર માણસો ક્ષય

રોગથી પીડાતાં જડશે અને એ વીશ હજાર બીજાં સાઠ હજારને આજે ચેપ ફેલાવી રહ્યાં છે. આનું એક કારણ ધૂણી પણ છે.

બીજાં માઠાં પરિણામો

જે શહેરમાં જ્યારે આટલી મિલો નહોતી ત્યારે લોકો હવા ખાવા આવતા અને અહીંની સૂકી નિર્મળ હવાનો લાભ લઇને સાજાસારા થઇ ઘેર જતા. તે શહેર આજે મિલોની ધૂણીને લીધે ઝેરી વાતાવરણ-વાળું અને દુષિત હવાવાળું બની ગયું છે. આ શહેરમાં ધોળાં અને બીજાં લુગડાં ચોકખા રહી શકતાં નથી. ધૂણીને લીધે એક–બે દિવસમાં મેલાં થઇ જાય છે. ઘરોના રંગ ધૂણીને લીધે મહિના–બે મહિનામાં ખરાબ થઇ જાય છે. પાકને નુકશાન થાય છે. ઝાડો પર ફળ ને ફૂલ બરાબર આવતાં નથી અને આજે તમે નરોડા પાસેના અને રખિયાલ પાસેના લોકોને પૂછશો તો એ તમને કહેશે કે ધૂણીને લીધે આંબા, બોરડી અને જામફળી પહેલાંના જેવાં પાક આપતાં નથી.

ધૂણી ઓછી કરવાના પ્રયત્નો

પંદર વર્ષથી આ ધૂણીનો ત્રાસ ઓછો કરાવવા માટે ઘણા ઇલાજો લેવામાં આવ્યા છે, ત્યારે છેક હમણાં એનું કંઇક સારું પરિણામ આવશે એવી આશા બંધાઈ છે. આ ધૂણી ઉપર દેખરેખ રાખનાર અત્રે એક મુંબાઇથી પ્રોફેસર નાયકને અમદાવાદની મિલોની ધૂણી કેટલી નીકળે છે તેની તપાસ કરવા બોલાવવામાં આવ્યા હતા અને પ્રો. નાયકે જ્યારે આ ધૂણીની તપાસ કરી તો એમ માલમ પડયું કે, ધૂણી મિલો ઘણી જ કહાડે છે અને આખું વાતાવરણ કરોડો અબજો રજકણોથી ભરેલું રહે છે. ઉપર જે સાત–આઠ હજાર મણ ધૂણી દરરોજ નીકળે છે એવું જણાવવામાં આવ્યું છે તે એમના રિપોર્ટ પરથી જ કહાડેલા સારનું પરિણામ છે. હવે ધૂણીનો ત્રાસ અટકાવનારી કમિટિ બે–ત્રણ વર્ષથી વધારે કામ કરે છે. કલેકટર સાહેબ, ઇજનેર સાહેબ અને મ્યુનિ. સભ્ય, વર્ષમાં એકવાર નહિ પણ બેવાર મળે છે અને હમણાંના તો એ બધા છ–સાત વખત મળ્યા. ગોમતીપુર પૂલ ઉપરથી, સરસપુર પૂલ ઉપરથી અને શેઠ મોતીલાલ હિરાભાઈની મિલની અગાસી પરથી એમણે સવારે અને સાંજરે મિલોમાંથી

નીકળતી ધૂણીની ખૂબ તપા કરી. બોઇલર ઈન્સ્પેક્ટર સાહેબ, હાલમાં શ્રી. ઠક્કર નામના, બહુ લાગણીવાળા ગૃહસ્થ છે. એમણે આ કમિટિને ધૂણીની તપાસમાં બહુ સારી મદદ કરી અને એને પરિણામે આ વર્ષે સત્તર મિલોના ઘટ કાળી ધૂણી કહાડવા માટે રૂપિયા ૫૦ થી ૧૫૦ સુધીના દંડ થયા છે. આ માટે આપણે મિ. ઠક્કરનો, કલેક્ટર મિ. ડુઈનો અને એક્ઝીક્યુટિવ એંજિનિયર સાહેબનો ખાસ ઉપકાર માનવો જોઇએ. જેટલું કરવાની એમની ફરજ હતી તેના કરતાં છેલ્લાં બે વર્ષથી એમણે પોતાના કીમતી સમયનો ઘણો ભોગ આ ધૂણીની તપાસ ખાતે અને એને લગતા અગત્યના ઠરાવો કરીને સરકારમાં મોકલવા માટે આપ્યો છે. કમિટિની જ હિલચાલને પરિણામે મુંબઈના સ્મોક ન્યુસન્સ કમિશનનું ધ્યાન પણ અમદાવાદની ધૂણી પ્રત્યે ગયું છે અને એકલા મિ. ઠક્કર આ કામને પહોંચી શકતા નહોતા તેથી મિ. કાવીના નામના એક જીલ્લા બોઈલર ઇન્સ્પેક્ટરને પણ વર્ષના છ મહિના માટે તેમની મદદે મૂકવામાં આવ્યા છે.

મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રયાસો

મ્યુનિસિપાલિટીએ આ કમિટિને વધારે સહકાર આપવાનું માથે લીધું છે. દશ હજાર રૂપિયાનો એક ટાવર કરીને ધૂણીનું વધારે નિરીક્ષણ કરવા સુધી એણે નક્કી કર્યું હતું, પરંતુ લડાઇને લીધે ટાવરનું ખર્ચ ૧૭ હજાર રૂપિયા સુધી થશે એમ લાગ્યું, તેથી સારંગપુરમાં માધુબાગમાં જે પાણીની ટાંકી છે તેના ઉપર એક ઓરડી કરવા ધારી છે. બીજી એવી ટાંકી સરસપુરમાં પણ છે, આ બેમાંથી એક ટાંકી પર એક ઓરડી કરીને મ્યુનિસિપાલિટી એક ટેલિફોન રાખવા માગે છે. લગભગ આખો દિવસ મ્યુનિસિપાલિટી પોતાને ખર્ચે ત્યાં એક ઇન્સ્પેક્ટરને બેસાડી રાખશે. કેવળ દંડો કરાવ્યાથી આ દુઃખ દૂર થાય એમ નથી. વળી મિલો સાથે મ્યુનિસિપાલિટીએ પ્રેમભાવથી વર્તવું જોઇએ, કારણ આખરે તો મિલઉદ્યોગ જ શહેરનો મુખ્ય ઉદ્યોગ છે. આ નિરીક્ષણ જે મ્યુનિસિપાલિટી ગોઠવશે તેમાં ટેલિફોનની ગોઠવણી એટલા માટે કે જે ચિમનીમાંથી ધૂણી નીકળતી માલમ પડે તે મિલના માલિકને પહેલાં તો ખબર અપાશે કે, તમારી મિલમાંથી હદ ઉપરાંત ધૂણી નીકળે છે, તેમાં સુધારો કરો.

મિલોવાળા ધારે તો—

મિલોવાળા જો ઓછી ધૂણી નીકળે એવો બંદોબસ્ત કરે તો તેમને પણ બળતણમાં ફાયદો થાય એમ છે. સોંઘો કોલસો બાળવાથી, ગે

બોઇલરની જરુર હોય ત્યાં એક બોઇલર રાખે છે તેથી અને વ્યવસ્થાસરના યાંત્રિક ચુલાઓ નહિ રાખવાથી હવા વગેરેની જોઇએ એવી ગોઠવણ બોઇલરોમાં નહિ હોવાથી એમનો પણ ઘણો કોલસો બળ્યા વગર ઊડી જાય છે તે એ લોકો ધારશે તો અટકાવી શકશે. અને હાલ જેટલી ધૂણી નીકળે છે તેના અર્ધા કરતાં ઓછી ધૂણી તો તરત થઇ શકે એવું છે. એ કરાવવા મ્યુનિસિપાલિટી ટાંકી ઉપર ઓરડીની ગોઠવણ કરવા ધારે છે. આ ગોઠવણ થોડા વખતમાં જ થઈ જશે.

મ્યુનિસિપાલિટીની વ્યાજબી માગણી

મ્યુનિસિપાલિટીએ આથી પણ વિશેષ પગલું ભર્યું છે અને તે એ છે કે એક ઠરાવ પસાર કર્યો છે અને તેમાં મુંબાઇ સરકારને વિનંતિ કરી છે કે આ ધૂણીનો ત્રાસ ઓછો કરવાનું અમને સોંપો. જે સત્તા હાલ સ્મોક ન્યુસન્સ કમિટિ એટલે ધૂણીનો ત્રાસ ઓછો કરનારી સમિતિ પાસે છે, તે બધી સત્તા સરકાર પાસે મ્યુનિસિપાલિટીએ માગી છે. એ સત્તા સરકાર આપે તો, મ્યુનિસિપાલિટીનો વિચાર ધૂણીનો ત્રાસ જેમ બને એમ જલદી ઓછો કરાવવાનો છે. કોઈ માણસ પોળોમાં કચરો ફેંકે કે સરિયામ રસ્તા પર ઝાડો પેશાબ કરે તેનો આજે મ્યુનિસિપાલિટી ચાર–પાંચ રૂપિયા દંડ કરાવી શકે છે. પરંતુ જે મૂડીવાળાઓ અજાણતાં લાખો મણ ધૂણી હવામાં ફેંકયા કરે છે એમને અટકાવવાની કે એમનો દંડ કરવાની કોઇ સત્તા મ્યુનિસિપાલિટીના હાથમાં નથી એ દુ:ખદાયક છે. અમદાવાદનો આ ખાસ પ્રશ્ન છે અને એને માટે અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીને ખાસ સત્તાઓ હોવી જ જોઇએ. ધૂણીનો પૂરેપૂરો ત્રાસ તો મિલવાળાઓ વીજળીથીજ પોતાની મિલો ચલાવે તોજ થઈ શકે. પરંતુ તેમાં તેમને ખર્ચ વધુ આવે છે અને આ સખત હરીફાઇના જમાનામાં મિલોવાળા વીજળીથી પોતાની મિલો ચલાવે એ નજદિકના ભવિષ્યમાં તો શકય લાગતું નથી. પરંતુ આ પ્રશ્ન પર અમદાવાદનાં તમામ સ્ત્રીપુરુષો ધ્યાન આપે એ બહુ જ અગત્યનું છે. જેવું વાતાવરણ હોય એવી પ્રજા બને છે. માત્ર ધનથી કોઈ પ્રજા મહાન થઇ શકતી નથી. પણ જો વાતાવરણ શુદ્ધ હોય, શહેર સ્વચ્છ અને સુંદર હોય, સ્થળે સ્થળે વૃક્ષો અને બાગબગીચાનાં આકર્ષણો હોય તો, પ્રજાઓના સંસ્કાર સુધરી શકે. આશા છે કે આ શહેર પોતાનું વાતાવરણ શુદ્ધ કરવા વધારે પ્રયત્ન કરશે.*

---

* મ્યુ. સમાચાર અને આરોગ્ય પત્રિકામાંનો આ લેખ છે. મ્યુ. ને સરકારે ધૂણી માટે માગેલી સત્તા ન આપી અને ટાવર કરવાનું કામ પણ મ્યુ. એ ન કર્યું.

પ્રકરણ ૫

મારે એક દાક્તર મિત્ર છે. એ એટલા બધા કામમાં રહે છે કે જ્યારે જ્યારે મળવાનું મન થાય છે ત્યારે હું જ એમને ત્યાં જઈ આવું છું. દાક્તરના ધંધા ઉપરાંત, એ લોકસેવાની પણ ઘણી પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા રહે છે. છતાં એનું વાંચન પણ ઉતમ છે. એની ખાનગી લાયબ્રેરીમાં નવાં નવાં પુસ્તકો પણ રોજ આવ્યા જ કરે છે.

હું કંઈ, આ એનું જીવનચરિત્ર લખવા બેઠો નથી. મારે તો, ગયા જાન્યુઆરીમાં માત્ર એક દિવસના ૨૪ કલાક મ્હેં એની સાથે કેમ ગાળ્યા, એની જ ફકત વિગતવાર હકીકત લખવી છે.

સવારમાં ૭ વાગે હું એમને ત્યાં પહોંચ્યો કે સીધો એમની મેડીએ ગયો. દાક્તર, દાતણ પાણી કરીને પરવાર્યા હતા. મને આવકારના બે શબ્દો કહીને તરત જ એમણે પાસેની ખુરસી પર બેસવા કહ્યું અને એક-તારો કહાડીને તે પર પાંચ મિનિટ ભજન કર્યું. ભજન કરવા એક સાદી શેતરંજી પર અગાશીમાં એ બેઠા હતા. પાસે ધૂપ બળતો હતો. ફૂલદા-નીઓમાં ફૂલ ગોઠવાઈ ગયાં હતાં અને પ્રભાતની શિતળતા તથા શાન્તિમાં પક્ષીઓના કીલકિલાટ સંભળાતા હતા. ભાવપૂર્ણ કંઠે દાક્તરે ગાયું કેઃ—

મને ચાકર રાખોજી—(૨)
ચાકર રહેશું, બાગ લગાસું
નિત્ય ઊઠી, દર્શન પાશું
વૃન્દાવનને મારગ જાતાં
ગોવિંદ લીલા ગાસું—મને ચાકર.

હરે, હરે, સબ બાગ બનાવું,
બીચમેં રાખું બારી
સાંવરિયાકા દરશન કરશું
પહેરી કસુંબી સાડી—મને ચાકર.

જોગી આયા જોગ કરનકો
તપ કરને સંન્યાસી
સાધુ આયા હરિ ભજનકો
વૃન્દાવનકે વાસી—મને ચાકર.

મીરાં કહે પ્રભુ ગહર ગંભીરા
હૃદય રહોજી ધીરા—
આધી રાત પ્રભુ! દરશન દૈયો
પ્રેમ નદીકે તીરા—મને ચાકર.

ભજનની અસર મારા હૃદય પર ઘણી થઈ. તરત જ એકતારો મૂકી મારી ખબર અંતર પૂછવા માંડી અને અડધોએક કલાક અમે વાતો કરી. રાજકીય, સાહિત્ય વિષયક, તત્વજ્ઞાનનાં એટલી વારમાં ઘણા વિષયો ચર્ચાઇ ગયા. ચહા તથા નાસ્તો લઇને થોડો વખત અમે સુંદર બગીચામાં ફર્યા. ફૂલો, પતંગિયાં, વેલો અને ઘાસ તથા વૃક્ષો પાસેથી મળતા આનંદ વિષે દાકતરે મને થોડું થોડું કહ્યું.

પછી એ પોતાના ઘરના દવાખાનામાં બેઠા. એક પછી એક દરદી આવતાં હતાં. બાળકોને દાકતર રમાડતા, દરદીઓને નાના પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછી હસાવતા. એ દરેક માંદાંને "પોતાનું દરદ ગયું જ" એમ દાકતરની હાજરીમાં લાગતું. ક્ષય, ત્રિદોષ, રકતપિત્ત, ચાંદાં, તાવ, ઉધરસ અને આંખની બિમારી વિષે અડધાએક કલાકમાં તો દરદીઓને જાણે એમણે જ્ઞાન આપી દીધું એમ મને લાગ્યું. અડધાએક કલાકમાં દશ–પંદર દરદી આવી ગયાં. સવારનાં છાપાંમાં એમણે જરા નજર નાંખી અને મોટા મોટા બનાવો જાણી લીધા.

બરાબર સાડાસાતે એમની મોટર આવી. મને સાથે લઇને તે દરદીઓને ત્યાં ચાલ્યા. રસ્તામાં મ્હેં જે કંઇ વાંચ્યું હતું તે વિષે અને છએક મહિના પર અમે મળેલા, તે દરમિયાનની વાતો કરી નાંખી. મારા અનુભવો વિષે પણ એમણે મને અનેક પ્રશ્નો પૂછ્યા. પ્રાચીન ઇતિહાસ, વેદાંત, યોગ અને માનસશાસ્ત્રની કેટલીક વાતો થઈ. દાકતરના આ ગહન વિષયો પરના અભિપ્રાયો મનનપૂર્વક ઘડાયલા અને સ્પષ્ટ માલૂમ પડયા.

જે દરદીને ત્યાં ઊતરે ત્યાં હું પણ જોડે જતો. એક સ્ત્રીને હિસ્ટીરિયા હતો. એની બધી વાતો દાકતરે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી. ઘણી નકામી હતી. એક સરળ નુસખો લખ્યો. એના કુટુંબકલેશને શાંત કરવાના બે-ત્રણ રસ્તા બતાવ્યા. એને એક ગીતોનું પુસ્તક ભેટ આપ્યું અને એકાદ ગીત એમાંથી કહાડી દાકતરે કેમ ગાવું તે પણ બતાવ્યું. દાકતરનો રાગ કંઈ બહુ સારો નથી પણ એમનો ભાવ જોવા લાયક હતો. દરદીને સાંજના કયાં ફરવા જવું તે કહ્યું અને રાતના ખબર મોકલવા યાદ આપી. દરદીના ધણી સાથે વેપાર વિષે કંઈ વાત કરી. એની મોટી દીકરીએ ફૂલનું એક ચિત્ર દોર્યું હતું તે દાકતરને બતાવી ગઇ. દાકતરે એને શાબાસી આપી. માળી પાસેથી થોડાં ફૂલ લીધાં અને પછી મોટર ચલાવી. બીજું ઘર આવ્યું.

બીજા દરદીને હૃદયનો રોગ હતો. એને તપાસ્યો. અતિશય દારૂ પીને એણે હૃદય બગાડયું હતું. દાકતરે પ્રેમપૂર્વક પણ મક્કમતાથી એને હવે પછી દારૂના એક ટીપાને પણ ન અડકવા સમજાવ્યો. થોડું ફરવાની, વ્હેલા જમી લેવાની, સાંજના શેતરંજ રમવાની કે રેડિયો સાંભળવાની દાકતરે એમને સલાહ આપી. મદ્યનિષેધ, સરકારની દારૂ વિષેની રાજનીતિ, પીકેટીંગ અને દારૂથી તન, મન, ધનની થતી પાયમાલી ઇત્યાદિ તમામ વિષયો આ કુટુંબના માણસો સમક્ષ દાકતરે કહી નાખ્યા. કહ્યા છેક ટૂંકામાં, પણ મુદ્દાસર કહ્યા.

ઊડતાં પહેલાં દાકતરે આ દરદી અને એની પત્ની સાથે મારી ઓળખાણ કરાવી. દરદીએ, એ દરમિયાન અમારે બન્નેને માટે ચહા મંગાવી અને પોતે નવો લીધેલો ગાલીચો અમને બતાવ્યો. ગાલીચાના રંગ સૌન્દર્ય અને બનાવટ પર પાછી વાત ચાલી અને દેશી કલાકારીગરીને ઉત્તેજન મળે તો, હજી આ હુન્નરનો વિકાસ થવાનો સંભવ છે એમ દાકતરે સિદ્ધ કર્યું.

ગાલીચો ખરેખર સારો હતો. અને દાકતરની કલા પરીક્ષા જોઇને હું કહેવા લાગ્યો કે, રસાયણ કે વૈદકમાં આ જ્ઞાન હોતું નથી ત્યારે આ જ્ઞાન આણે કયાંથી મેળવ્યું હશે? મેં દાકતરને એ વિષે ઊડયા પછી પૂછયું પણ ખરું, પણ જવાબમાં એ ફક્ત હસ્યા.

હવે એક ઘેર જવાનું બાકી હતું. પણ ત્યાં તો બરાબર એક કલાક થયો. એ ઘેર કોઇ ખાસ માંદું ન હતું પણ ત્યાંના કુટુંબના દાકતર હોવાથી એ દરરોજ જતા હતા. અત્રે બધાં તાજાં પત્રોના સાર એ જોઇ ગયા, ત્યાં સુધી મેં બધાની સાથે થોડી થોડી વાતો કરી. કારણ કે દાકતરે આ પહેલાં એ સંસ્કારી કુટુંબ સાથે મારી પીછાન કરાવેલી હતી. છાપામાંથી નવરા થતાની સાથે દાકતરે ચિત્રવિદ્યાની, નાટકની, નૃત્યની, સંગીતની અને સાહિત્યની કેટલીએ વાતો કરી નાખી.

દેશની હાલની રાજકીય સ્થિતિને માટે શોક દર્શાવ્યો. અને ભણેલાઓની, બધીજ જાતની ઉત્તમ વસ્તુઓની પણ હાંસી કરવાની ટેવને એમણે વખોડી. જનસમાજની બેદરકારી અને સ્વાર્થવૃત્તિ માટે એમણે દુઃખ પ્રદર્શિત કર્યું. પછી વળી વાતે પલ્ટો લીધો અને ક્રીકેટ, મેચ, એરોપ્લેન તથા મ્યુનિસિપાલિટીની ચૂંટણી બાબત વાતો ચાલી.

દાકતર પછી બાળકોની સાથે થોડું રમ્યા. છોકરાંને હસાવ્યાં અને લાઇબ્રેરીમાં નવાં આવેલાં માસિકો તરફ નજર નાંખી. ગઇ કાલનું એક માસિકમાંથી કંઇક ઉતારી લેવા નિશાન કરી રાખ્યું હતું, તે માટે એમણે પોતાની "ડાયરી" કહાડી, એ લખાણ ઉતારી લીધું. અહીં પણ માળીએ પાછાં ફૂલો આપ્યાં તે લઇને અમે મોટરમાં ચાલ્યા.

મોટરમાં બેઠા પછી મ્હેં એમની ડાયરીનો પેલો ઉતારો જોવા માંગણી કરી. એ ઉતારો નીચે મુજબ હતો:

"આપણાં જીવનનો ખરે જ કંઇ હેતુ છે. આ વિશ્વ રહસ્યપૂર્ણ છે. આપણા દેહ, લાગણીઓ, આત્મા બધું ચમત્કારી છે. સત્યને પામવું, સૌન્દર્યને સ્પર્શવું, પ્રેમને અનુભવવો અને સહસ્રદળ કમળની માફક આપણા આત્માને પૂર્ણકળાએ વિકસાવવો, એ મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ છે.

અંતર મમ વિકસિત કરો
અંતર તર હે!——

પછી દાકતરનું મોટું દવાખાનું આવ્યું અને અમે ઊતર્યા. દરદીઓથી દવાખાનું ઠસાઠસ ભરાઇ ગયું હતું. ૯॥ થી ૧૨॥ સુધી આ દવાખાનાનો સમય હતો.

દવાખાનું સ્વચ્છ, સુંદર અને આકર્ષક હતું. ટેબલ પર કાચના કુંડામાં સોનેરી માછલીઓ ફરતી હતી. કબાટો ઉપર ફૂલદાનીઓમાં પાંદડાં અને ફૂલ શોભી રહ્યાં હતાં. ભીંતો પર હિન્દદેવીની, કુદરતના દેખાવોની અને લડવાની ના પાડતા અર્જુનની અને એને ઉત્તેજીત કરતા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની રંગીન છબિઓ હતી.

ત્રણ કલાક દરમિયાન કેટલાંએ દરદી આવી ગયાં. બધાંને યથાઘટિત સંતોષ પમાડયા બાદ કેટલાંકના ઘરખટલાની અને ખાનગી દુઃખોની પણ વાતો સાંભળી. એક જુવાન વિધવા હતી. એના ધણીની મિલકત પીતરાઈઓ પ્રપંચ કરીને કેમ પડાવી ગયાં; એને માટે રહેવા ઘર કે ખાવા ધાન પણ ન રહે એવી ખટપટ એ લોકોએ કેમ કરી; વગેરે વૃત્તાંત સાંભળી કોઇ સારા વકીલને એનું કામ સોંપવા ડાકટરે માથે લીધું.

બીજો એક કેસ પૂજારીનો હતો. પૂજારી ખૂબ મિલકત મૂકીને મરી ગયો. એ ડાકટરનો ઘરાક હતો. એનો છોકરો સ્વછંદે ચડયો હતો. દારૂ પીતો, કોકેઇન ખાતો અને અનીતિમાન મિત્રોની સોબતે ચઢયો હતો. એની સુંદર અને યુવાન સ્ત્રી બિચારી દાકતર આગળ ધણીની ફરિયાદ કરવા આવી હતી. દાકતરે એને આશ્વાસન આપ્યું અને છોકરાને ઠેકાણે લાવવા બનતો પ્રયત્ન કરી જોવા વચન આપ્યું.

કોઇને આરોગ્યભુવનના વ્યવસ્થાપક પર ચિઠ્ઠી આપી. કોઇનો કેસ વાંચી જવા નોંધ કરી. એક વર્તમાનપત્રના તંત્રીને, જે સભાના, દાકતર, મંત્રી હતા તે સભા વિષે કંઇ લખાવ્યું. એક શાળાના વાર્ષિક મેળાવડાનું દાકતરને પ્રમુખસ્થાન લેવાનું હતું તે શાળાના રીપોર્ટ મંગાવ્યા અને દરમિયાન બે–એક 'વિઝીટો' કરી આવ્યા.

સાડાબાર વાગે મોટર આવી અને અમે બન્ને ઘેર જવા નીકળ્યા. મોટરમાં બેસતાં બેસતાં મ્યુનિસિપાલિટીના કંઇ કાગળોમાં સહીઓ કરી. એ મ્યુનિસિપાલિટીના મેમ્બર હતા. પોણા વાગે ઘેર પહોંચ્યાં. ટપાલ વાંચી. સ્નાન કર્યું અને જમ્યા. જમતાં જમતાં પણ હાસ્યવિનોદ તો ચાલતો જ હતો.

આટલું કામ કર્યા છતાં દાકતરના મન પર કામનો કંઈ જ બોજો જણાતો ન હતો. પોતાના તમામ કામમાં એમને રસ પડતો. અમારો એક મિત્ર તો દાકતરને મશ્કરીમાં ઘણીવાર કહેતો પણ હતો કે દાકતરને ઘણા એવાં શૂન્યો છે, કે જેમાં પણ એમને રસ પડે છે. ["He has interest in nothings."]

૨૦ વર્ષથી દવાખાનાનું—બીજાઓ તો જ્યાં કંટાળી જાય એવું ભારે-કામ દાકતર નિયમિતપણે કરતો, પણ દરરોજ નવી વહુ સાસરે જતાં મલકાઈ જાય છે, એટલો જ મલકાઈને, આ મારો દાકતર હજી સુધી રોજ દવાખાને જતો હતો.

એમાં સ્વાર્થ તો રહ્યો હતો અને કમાણી પણ સારી હતી. પરન્તુ દાકતરી ધંધો બીજા કોઈ વેપાર જેવો નથી, એમ દાકતર માનતા. એ ધંધાની પવિત્રતા અને ધાર્મિકતા એના હૃદયમાં વસી હતી. ઉદારતા, દયા અને સેવાભાવથી કામ કરવાની એમની ટેવ, જગજાહેર હતી. કેટલાંએ ગરીબ દરદી દવા મફત મેળવતાં, એટલું જ નહિ પણ દવા ઉપરાંત બીજી મદદ પણ દાકતર કરતા હતા.

દરેક રોગની બરાબર માહિતી મેળવવી, ઔષધો અને ચિકિત્સા વિષે નવું નવું વાંચતા રહેવું, પોતાની ભૂલો થાય એ પકડવી અને વૈદ્ય, હકીમ કે એક કમ્પાઉન્ડર કે ગાંધી ઘરાઘરી પાસે નવું નવું શીખવું, એવો દાકતરનો નિયમ હતો. દાકતરી સાહિત્યમાં એ જમાનાની સાથે રહેતા, એટલું જ નહિ પણ પોતાના અનુભવના લેખો પણ દાકતરી પત્રોમાં લખતા હતા. પરંતુ આ બધું પાછા ૨૪ કલાકની વાતમાં વિષયાંતર જેવું થઈ જાય છે, એટલે હું જતું કરીશ.

જમીને અમે અડધોએક કલાક સૂતા. ત્રણ વાગે પાછી ચહા આવી અને થોડાં ફળો આવ્યાં. ત્રણથી ચારનો સમય દાકતરનો કંઈ ગંભીર અભ્યાસમાં જતો હતો. આજે ટેબલ પર "આપણી કવિતા સમૃદ્ધિ" નામનું એક નવું પુસ્તક પડ્યું હતું. ખબરદારનું "વિશ્વસમુત્ક્રાંતિ" નામનું કાવ્ય દાકતરે એમાંથી વાંચ્યું અને મેં સાંભળ્યું.

"સાગર કુદે; નિજ તાનમાં, ભરતી ભરે, ખાલી કરે;
ને શુદ્ધ લેખે જગતનો, ઈતિહાસ તટપર ચીતરે;

ફરી એ જ સાગર, તીર હું આવી પડું તે વાંચવા
પળ એક કંઈ સમજું જરા, ત્યાં હૃદય લાગે નાચવા.

માટી થકી કંચન જડે, પત્થર વિષે રત્નો મળે,
હા, તેમ માનવદેહમાંથી, દેવ આખર ઝળહળે !

સુખદુઃખનું આ વૃક્ષ વધતું, મંજરીભાર ધારશે
ફળફૂલથી ઝૂકી રહી, આનંદ દિવ્ય પ્રસારશે.

સાડાચાર વાગે શહેરની મ્યુનિસિપાલિટીની આરોગ્યસમિતિમાં એ ગયા અને હું સાથે ગયો. મજૂર લોક ભાડે રહેતા હતા એવાં નાલાયક ઘરો તોડી પડાવવાનું, ચોખ્ખા દૂધ માટે કંઇ યોજના કરવાનું અને મેલેરિયા તાવને અટકાવવાના ઈલાજ વિષે અમુક ઠરાવો કરી, સાડાપાંચે એ ઊઠયા અને પાસે જ એક રાજદ્વારી સભામાં ગયા. ત્યાં એમણે પ્રમુખસ્થાનેથી એક ટૂંકું પણ લાગણીભર્યું ભાષણ કર્યું. સભામાંથી ૭ વાગે એમનાં પત્ની સાથે અમે નીકળ્યા અને દૂર એક જળાશયને કિનારે મોટર થોભી.

સંધ્યાકાળ થઇ ગયો હતો. આકાશના રંગો અને એનાં પ્રતિબિંબ પાણીમાં પડતાં હતાં તે જોતાં જોતાં અમે ત્રણેજણ તળાવ કિનારે બેઠાં.

ઘેર જતાં એક લગ્ન પ્રસંગમાં અમે પાંચ મિનિટ જઈ આવ્યાં. દવાખાને ડોકિયું કર્યું. ત્યાં ચાર–પાંચ દરદીને દાકતરે પતાવ્યાં. અને ક્ષયરોગમાં,એમનીજ દવા કરતા એક દરદીનું તરતમાં મૃત્યુ થયું હતું, એને ઘેર દિલાસો આપવા ખાતર દાકતર જઇ આવ્યા. રાત્રે ૯ વાગે અમે દાકતરને ઘેર પહોંચ્યા. વાળું પછી નાનાં છોકરાંને રમાડતાં–દાકતર એમનાં વહુ અને હું બાગમાં ખુરશીઓ નાખીને બેઠાં. ૧૦ાા વાગે સૂતા અને તરત જ સૂઇ ગયા. સવારે ૭ વાગે મારે ગાડી પકડવી હતી એટલે રજા લઈને હું નીકળ્યો અને દાકતર પાછા નિત્યકર્મમાં પડયા.

રસ્તામાં હું વિચાર કરતો હતો કે, દાકતરને સુખી માનવો કે દુઃખી ? વૈતરો કહેવો કે સ્વતંત્ર ? આઠે પહોર બંધાયો છતાં એ છૂટો છે. સંસાર ગળે વળગ્યો છે પણ એને કંઈ ભાર લાગતો નથી. અનેક કામો કરે છે પણ આસક્તિ નથી. મને લાગ્યું કે જીવનનું રહસ્ય એને મળી ગયું છે.

સમસ્ત જીવન એણે પૂંજા જેવું કરી નાખ્યું છે. ૨૪ કલાકમાં કેટલી બધી વસ્તુઓ એની પાસેથી પસાર થાય છે, પણ હરેકમાંથી સાર ગ્રહણ કરતાં એને અનુભવે શીખવી દીધું છે.

જેમ દારૂડીયાને દારૂ ચડે છે તેમ એને જીવનનો જુસ્સો ચડેલો ને ચડેલો જ રહે છે! કામની વિધવિધતામાં એને રસ પડે છે. સંસારના ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા દેખાવો એને જોવા ગમે છે અને એ રહસ્યપૂર્ણ લાગે છે! જે જે લાગણીઓ એ અનુભવે છે તે મોંઢે દર્શાવવા એ ખોટી થતો નથી પણ એની ઊંડી અસરો એના હૃદય પર મેં જોઇ છે. ટૂંકામાં એને જીવન જીવવામાં આનન્દ પડે છે અને રોજરોજ નવા નવા લ્હાવા લેતો હોય એવો એ મને લાગે છે.

[ગુજરાત દીપોત્સવી અંકમાં આ લેખ પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.]



પ્રકરણ ૬

[અમદાવાદની પોળોની સફાઈ અંગે મહાત્માજી પર લેખકે જે પત્ર લખ્યો હતો તે, મહાત્માજીના જવાબ સાથે અહીં રજૂ થાય છે]

અમદાવાદ શહેર વળાવવાનું કામ ૧/૧૦ થયું. કુલ ૧૫૦૦ પોળો છે, તેમાંથી ૧૫૫ પોળો કાલ સુધીમાં વળાઈ. એટલે આ સરેરાશે, ૧૦–૧૨ મહિનામાં તમામ શહેર એક વખત તો પૂરેપૂરું વળાઇને સાફ થશે એમ આશા છે.

મ્યુનિસિપાલિટીએ આરોગ્યખાતાની તમામ સવડ અને સાધન પૂરેપૂરાં મારે હવાલે કર્યાં છે. લગભગ રોજ સરેરાશ ૧૦ પોળો, ઝાડુદારો ખૂણેખાંચેથી ઘસી ઘસીને વાળે છે. વાળનાર કુલ ૫૦૦ની સંખ્યામાં છે પણ તેમાંથી સોએક માણસ મંદવાડ કે કામકાજના કારણથી ગેરહાજર રહે છે. સોએક કચરાપેટી વગેરેના કામમાં રોકાય છે એટલે એકંદરે ૩૦૦ વાળનારને ૩ લાખ માણસોના કચરા ઉપાડવા પડે છે. એટલે એક ભંગી ૧૦૦૦ માણસના મળ ધૂએ છે એમ કહી શકાય.

૧૪ સેનિટરી ઇન્સ્પેકટરો શહેરસફાઈને માટે દેખરેખ રાખે છે. એમના તાબામાં ૨૮ સબ–ઇન્સ્પેકટરો છે અને ૩૯ મુકાદમો છે.

કાર્ય શરૂ કરતાં મેં ઇન્સ્પેકટરોની કૉન્ફરન્સ ભરી. સેનિટરી કમિટિમાં ચેરમેન ગણેશ વાસુદેવ માવલંકર છે. પુરુષોત્તમ ગજ્જર, જેમણે કૉન્ગ્રેસનો મંડપ બંધાવ્યો હતો તે, કાળિદાસ ઝવેરી અને બીજા ધોળી ટોપીવાળા જ છે.

એ બધાની સમક્ષ મેં શહેરની દુર્દશા, કાર્યની રૂપરેખા ઇત્યાદિ રજૂ કર્યાં. આપે મ્યુનિસિપાલિટીના માનપત્રના જવાબમાં જે આશાઓ પ્રદર્શિત કરી હતી તેની યાદ આપી. સ્વરાજ્યના કાર્યમાં ન રોકાયા હોત તો, આપ ગામ વાળવાનું કામ કેવી રીતે કરવાના હતા તે જણાવ્યું અને કહ્યું કે, 'હું મ્યુનિસિપાલિટીમાં છું તે તો અકસ્માત છે. ના હોત તો, બહાર રહીને આ કામ કરત ને તેમાં પણ શહેરી તરીકે તમારી બધાની મદદ માગત. માટે તમે મ્યુનિસિપાલિટીના અમલદારો છો અને વધારે સફાઈ રાખવી એ તમારી ફરજ છે એ રીતે હું આ કામમાં આપની મદદ નથી

માંગતો. શહેરમાં આ કાર્યના આપ જ્ઞાતા અને અનુભવી છો તેથી સેવા તરીકે આ કામ હાથમાં લ્યો અને શરૂ કરતાં જે મુશ્કેલીઓ નડશે તેનો ઇલાજ કરીશું.' બોલતાં બોલતાં સાચી લાગણી થઈ આવવાથી, કંઇક આવેશપૂર્ણ ભાવો પણ ઘણું કરીને બતલાવાયા, તેની અસર ખૂબ થઇ. કંઇક ચર્ચાને અંતે લગભગ બધાય કામ ઉપાડવા સંમત થયા અને ગઇ સાતમી તારીખથી કામ શરૂ કરવામાં આવ્યું.

જે પોળો વળાય તે પોળોના મધ્ય સ્થળે રાત્રે સભા થાય છે. ઘેર-ઘેર તે સભાની જાહેરખબર તથા લોકોને પાળવાના નિયમોનાં સૂચનાપત્રો વહેંચાવવામાં આવે છે. સભાની જાહેરખબર તથા સૂચનાપત્રની નકલ આપને વંચાવવા આ સાથે મોકલ્યાં છે.

અત્યાર સુધીમાં ૧૨૦૦૦ સૂચનાપત્રો ઘેરઘેર વહેંચવામાં આવ્યાં છે. બધાં બરાબર વંચાય એવું મુકાદમો જુએ છે. જાહેર સભાની જાહેરખબરો ૧૭૦૦૦ વહેંચાઇ છે અને રાત્રે ૯॥ થી ૧૧ સુધી ૧૩ સ્થળે સભાઓ થઇ છે, તેમાં સ્ત્રી–પુરુષો બાળકો તમામ મળીને એકંદરે ૭–૮ હજાર માણસોએ સ્વચ્છતા વિષે ભાષણો સાંભળ્યાં છે. વલ્લભભાઈ સાહેબ (પ્રમુખ), બલુભાઇ (ઉપપ્રમુખ), જીવણલાલ દીવાન, હરિપ્રસાદ પીતાંબરદાસ મહેતા અને બીજા બે–ત્રણ ભાઈઓ સભાઓમાં હાજર રહે છે. દરેક સભામાં વલ્લભભાઈ સફાઇ સંબંધી, મ્યુનિસિપાલિટીનાં બીજાં કામ સંબંધી, લોકોની મદદ અને સહકાર વિષે ખૂબ બોલે છે. લોકોને પોતાની ફરિયાદો રજૂ કરવા પણ કહે છે અને ઘણે ઠેકાણે રમુજી સવાલજવાબો ચાલે છે. કોઈ કોઇ ઉશ્કેરાઇને પણ બોલે છે, તેને પ્રમુખ સાહેબ ધીમે ધીમે એવા બાંધી દે છે કે ફરી બોલતા બંધ થઇ જાય છે.

જે દશ પોળો વળાઇને તૈયાર થયાની ખબર ઈન્સ્પેક્ટર મને આપે એટલે મારે ત્યાં તપાસ માટે જવાનું. સાંજના ૪ વાગતાથી ઘણુંખરું ૭ સુધી મારે વળાય તે ભાગોમાં હાજર રહેવાનું અને દેખરેખ રાખવાની. મારા જતા પહેલાં પોળદીઠ સરેરાશ ૫૬ થી ૬૦ મણ કચરો નીકળી ચૂક્યો હોય. જાજરૂ બધાં ઘસી ઘસીને વળાયાં હોય; છીંડીઓ, પોળોનાં બારણાં પાછળના ભાગ, ખૂણા, વચાળા બધું સાફ થઇ ચૂક્યું હોય,

પુરણીઓ ખસી ગઇ હોય, હાઇક્લોરાઇડ, (ફીનાઇલનો ભાઈ) કલોરીનેટેડ ચૂનો સ્થળે સ્થળે નંખાયાં હોય અને ઘેર ઘેર સફાઇના સમાચાર પહોંચી ગયા હોય.

મારા ગયા પછી તેમ છતાં, ફરી નંખાયલા કચરા ઉપડાવું. પોળોનાં બારણાં પાછળના ભાગ જોઉં, જાજરૂઓ, છીંડીઓ, પેશાબખાનાં, ખૂણા, વચાળા, ઓટલા ઇત્યાદિ તમામ સ્થળો ફરીફરીને ચોખ્ખાં કરાવું અને રસ્તામાં કયાંયે કાગળના કકડા, ઇંટ કે ચીંથરૂં સુદ્ધાં પડેલું જોઉં તો ખસેડાવું. ઘણાં સ્ત્રી–પુરુષોની સાથે સફાઇ વિષે વાતો થાય. છોકરાંને સ્વયંસેવકો થવા ભલામણ કરૂં.

કચરામાં હજાર જાતની સોગાતો નીકળે; ઇંટો, રોડાં, પથરા, ભાંગેલાં નળિયાં, ચીંથરાં, કાણી ડોલો, પોપડા, ધૂળ, માટી, એંઠવાડ અને જમાનાના ગંધાતા કચરા.

ઘણે ઠેકાણે કચરાના ટેકરા બાઝયા હોય તે ખોદાવવા પડે. ખાડા પૂરવા પડે, પાણી ઉલેચાવીએ, કાદવ સાફ કરીએ, ભીનું હોય ત્યાં કોરું કરીએ, વરસાદની મોરીઓમાં મચ્છરનાં સંસ્થાનો હોય તેનો નાશ કરીએ.

ઘેરેઘેર કંઇ ને કંઇ કૌતુક તો થાય જ. દરેકના ઘર પાસેના સંગ્રહ જોવા જેવા: ભાંગેલી કોઠીઓ, ફાટેલા જોડા, કાંણા નળ, ભાંગેલી સઘડીઓ, તૂટેલાં ફાનસો, જૂની દોરીઓ, વાળ, ચીંથરાં, કાંણી શીશીઓ, કલાડાં, ખોખરાં હાંલ્લાં, નકામા પથરા, ચીરાયલા વાંસ, બુઠા ખીલા, ટીનપાટો, પેટીઓના કકડા, ભાંગેલાં લોઢાં, સળેલા કોથળા વગેરે.

આ બધું પરાણે પરાણે કઢાવવું પડે. પાટોની તળેથી કચરા નીકળે. છાપરાંનાં નળિયાંના કકડા, પાણી ના ભરાય એમ માનીને લોકો ભીંતો આગળ ને ઓટલા પાસે ટેકરા કરીને રાખે એ કઢાવીએ એટલે એમાંથી ભેજનાં અસંખ્ય જીવડાં ને કાનખજૂરા નીકળે. ચોકઠાં, પંચના ઓટલા ને પરબડિઓ પાસેથી જમાનાના કચરા નીકળે છે.

દરેક ખાંચે, ગલીએ ને ચોકઠે ' ચાટો ' હોય છે, એમાં લોકો એંઠવાડ નાંખી જાય છે. કૂતરાં, ગાયો ને આખલા આ ચાટો ચાટવા સ્થળે સ્થળે ફરતાં ફરે છે. છોકરાં ચગદાય છે, લોકોને વગાડે છે. કૂતરાં કોઇકવાર હડખાયાં થઇ લોકોના જીવ લે છે; નહિ તો, આખો દહાડો ભસ્યા કરે છે.

અમારી લોકો ઢોરોને પોળોમાં જ રાખે છે ને આ ચાટોમાં ઢોરોને ખાવાનું મળે છે જાણી, ઘાસ સિવાય બીજું કંઇ ખાસ ખવડાવતા નથી. આથી ઢોરાં નબળાં રહે છે અને રોગગ્રસ્ત પણ હશે.

સ્થળે સ્થળે ઢોરોનાં છાણમૂતર પડયાં હોય છે અને ચાટો ઉપડાવીને જોઇએ છીએ તો જૈનોની વસતિમાં પણ કીડા ખદબદતા જોવાય છે. અમે આ ચાટો સાફ કરાવી બીજી સાફ જગાએ મુકાવવી એવો નિયમ કર્યો છે.

લોકોને ગમે ત્યાં પેશાબ કરવાની છૂટ છે અને આ હક સ્વરાજ્ય પછી લઇ લેવાશે તો બળવો થશે એમ લાગે છે. છોકરાંને ગમે ત્યાં ઝાડે ફરાવવાના પણ માઓએ સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખેલા છે. ગમે તેટલું વળાવ્યા બાદ કેટલાંયે નરક ઉપડાવવાં પડે છે અને સભા ચાલતી હોય તે જ દરમિયાન શ્રોતાવર્ગ સભાસ્થાનોની જ પાસે પેશાબ કરે છે.

સભામાંથી ઘેર જતાં એ જ સાફ થયેલી પોળોમાં એઠાં પતરાળાં પડેલાં એક–બે ઠેકાણે જોવામાં આવ્યાં છે.

શ્રાવક લોકોની પોળોમાં છૂટા પેશાબ ઢોળવાની ટેવો અત્યંત સામાન્ય છે. ગટરો થયેલી પોળોમાં પણ ખોરવાનાં અને ઘણે ઠેકાણે રેતીનાં જાજરૂઓ છે, અને આમાંનાં કેટલાંક પંચનાં પાયખાનાં છે. રોગો આટલા બધા કેમ છે તે સમજવા માટે દાક્તરી કે વૈદક જ્ઞાનની બિલકુલ જરુર નથી. આ જાજરુઓ જોવાથી ગમે તેને ખાત્રી થાય કે અમદાવાદ બીમારી–સ્થાન કેમ છે.

જૈનોના વિદ્વાન સાધુઓ અને ગ્રંથકારોને હું મળ્યો. "અમારી તરફથી એટલું લખો કે ધર્મને નામે આ અર્થનો અનર્થ થઇ રહ્યો છે" એમ મેં એમને કહ્યું. પણ ખુલ્લી રીતે એવું જાહેર કરવા એ ના પાડે છે. એમનું કહેવું એમ છે કે, અમારા શાસ્ત્રમાં તો મોરીઓ કે ગટરોમાં જીવ ઉત્પન્ન થાય છે એમ ચોખ્ખું લખ્યું છે એટલે શી રીતે એની વિરુદ્ધ લખીએ? મેં કહ્યું કે ખેતરોમાં રહેતા હોઇશું ત્યારે અને પાકી ગટરો નહોતી ત્યારના દેશકાળથી આજ્ઞાઓ, શહેરો જ્યાં અસંખ્ય ઘરો છે ને પથ્થરો જડયા છે તે સ્થળને માટે કેમ લાગુ પડાય? અને ધર્મઆજ્ઞાઓના શબ્દોને આમ વળગી રહેવાથી શું લાભ? પણ આ લોકો એકના બે

નથી થતા. આથી મેં એ રૂઢિચૂસ્ત બળોને છે ત્યાંજ રહેવા દઇ સામાન્ય બુદ્ધિની મદદ વડે જ એ સુધારો કરાવવા ધાર્યો છે.

લોકોમાંથી કોઇ સામાન્ય બુદ્ધિની દલીલ વિરુદ્ધ ચર્ચા નથી કરતું.

મંદિરો પણ જોયાં. અસારવામાં ગોસાઈજી મહારાજની બેઠક છે. એના કૂવા પાસે દુર્ગંધ મારતો કાળો કચરો પુષ્કળ પડયો છે. એમને તો મેં નોટિસ જ અપાવવા ને ફરિયાદ માંડવા યોગ્ય ગણ્યા છે. એમની ચાલીઓ પાસે પણ પુષ્કળ ગંદકી હતી.

નીલકંઠ મહાદેવની જગા પણ અસ્વચ્છ અને એનું વિશાળ ચોગાન ઉકરડા, લાકડાં ને રોડાંના ઢગલાથી બદસુરત બનેલું છે.

મહારાજની હવેલી પાસે રોજ એઠાં પતરાળાંથી બે ઓરડીઓ ભરાય. આસપાસના લોકોને એની દુર્ગંધનો અત્યંત ત્રાસ. ભટીઆજીઓ પત્રાળીઓ રોજ લોકોને પૈસા લઇને જમાડે છે તેના આ ઢગ. આમને પણ રોજ વળાવવાનો બંદોબસ્ત કરાવવા તાકીદ કરાવવી એમ નક્કી કર્યું છે.

શ્રાવકોના અપાસરા પાસે સુન્દર છોયેલા ચોક; પણ એ બધા ધૂળ, માટી ને એંઠવાડથી ગંદા. જૈનમંદિરો પાસેના પથરા ખસેડતાં એક ઠેકાણે ત્રણ વીંછી નીકળ્યા, પકડવા કોઇ ચિપિયો ના આપે. હિંસા કરવાની જૈન વસતિમાં હિમ્મત કેમ કરાય? ગટરોમાં જીવતા પણ કોઈ ના નાખવા દે. છેવટે હતા ત્યાં રહેવા દીધા છે. પાસે અસંખ્ય છોકરાં રમે છે. રોજ લોકો સવાર સાંજ દેરાસરમાં દર્શન અર્થે જાય છે. બધાને કહીને આવ્યા છીએ કે ફલાણે ઠેકાણે વીંછીઓ છે એમની જે સેવાચાકરી થાય તે કરજો.

એક જૈન દાક્તરના પગથિયાને ઊંચું કરતાં તળેથી એક સાપોલિયું ને બે કાનખજૂરા નીકળ્યા તે પણ આસપાસ ભરાઈ ગયા છે. આ સિવાય આંખોથી ન દેખાય એવાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ—ખર્વ, નિખર્વ અને પરાર્ધોની સંખ્યામાં આ જૈન અને વૈષ્ણવપુરીમાં કલ્પવાં સહેલાં છે.

અહમદશાહનો રોજો શિલ્પની આશ્ચર્યકારક કારીગરી માટે પ્રસિદ્ધ છે. પાસેજ જુમ્મામસ્જીદ છે, જેના નામ પરથી અમદાવાદ શહેર વસ્યું છે,

તે બાદશાહના રોજાનું સ્થળ. મુસલમાન ભાઈઓ એને પવિત્ર માને છે. અહમદશાહ પરમ ધાર્મિક પુરુષ થઈ ગયા અને એ ખુદાના વલી હતા.

પણ એજ રોજા પાસે રહેનારા ઘણું કરીને પ્રાચીન મુઝાવરનાં કુટુંબીઓની ખાળ, ઘણીજ ગંદી અને વાસ મારતી વહ્યાં કરે છે. નકામા કાટમાળ આસપાસ પડયા છે અને ગટર આવ્યા છતાં એ ભાગને ગટર સાથે જોડાણ કરવા જેટલી પણ લાગતા વળગતામાંથી કોઈને જરુર જણાતી નથી.

પારસી ભાઇઓની અગિયારીનાં બારણાં પાછળ પણ કચરો પડયો હતો. મેં દસ્તુર સાહેબને બોલાવીને કહ્યું કે, "સાહેબ! આ કચરો લેવડાવી લઉં?" એમણે ભંગિયાને અડવાની ના કહી, અને પોતે હમણાં જ કઢાવી નાખશે એમ જણાવ્યું. મેં કહ્યું, "અમારાં હિંદુનાં દેવળો તો ગંદા છે જ, પણ આપ પાસે મેં આવું નહિ ધારેલું."

આપણા આનંદાનંદ રહે છે તે ઘર પાસે પણ જવાનું આવ્યું હતું. ત્યાં મહાદેવભાઇ એમનાં વહુ પર શસ્ત્રક્રિયા પણ કરાવી આવેલા અને કાકા, નવજીવનના કાર્યવાહકો, આશ્રમવાસીઓ, વિદ્યાપીઠના અધ્યાપકો અને આચાર્ય સુદ્ધાંનું એ આશ્રયસ્થાન છે. એ મકાનના અંદરના વંડામાંથી ત્રણ ટોપલીઓ ભરીને નળિયાંના કકડા મેં કઢાવ્યા. એની તળે ભેજવાળો કચરો પણ હતો અને એક વીંછીનું બચ્ચું હતું. ભાઇ દેવદાસ પણ આ બધું કાઢ્યું ત્યારે હાજર હતા. આમ અસ્વચ્છતા અને ગંદકી રાખવાનો રોગ સર્વવ્યાપી છે. વિદ્વાન, અવિદ્વાન, ડાહ્યા, મૂર્ખ, સર્વ એમાં એકસરખા ફસાયલા જોવામાં આવે છે.

વિદ્વાન દાક્તરોનાં દવાખાનાં પાસેથી ગાડાં ભરીને કચરા કાઢયા છે. વાસ મારતી ખાળો સાફ કરી છે. પરૂની પટીઓ, ચેપી પાટા ઈત્યાદિ 'રોજ બાળી નાખો' એવી મારે લાચારીથી વિનંતિઓ કરવી પડી છે. જંતુવિદ્યામાં પ્રવીણ દાક્તરો પાટા છૂટા દવાખાનાં પાસે નાખે છે! શસ્ત્રક્રિયા કરનાર સુપ્રસિદ્ધ દાક્તરનાં ખાવાનાં વાસણ, પોળની ગંદી ધૂળોથી મંજાય છે.

શાકમારકીટમાંથી સડેલાં શાક, છોડાં, માટી, ચીંથરાં, કાદવ ઇત્યાદિના ઢગે ઢગ ઉસેડાવ્યા. બજારોની દુકાનોનાં પાટિયાં તળેથી વર્ષોનાં કચરા કાટમાળ અને નકામાં રાચરચિલાં ખસેડયાં.

સાફ કરેલી પોળો સદાકાળ એવી રહે એ માટે આ એક પ્રયત્ન પૂરો થયા બાદ પણ ઘણું કરવાનું રહેશે. આ સુધારા માટે હજી સુધી કંઇજ હીલચાલ નથી થઈ. એટલે વર્ષોની આવી ઘર કરી રહેલી કૂટેવો એકદમ કેમ જાય ?

સ્વયંસેવકો આ માટે, મેં આપને રૂબરૂમાં કહ્યું હતું તેમ, માગ્યા છતાં નથી જ મળતા.

આવતી ૧૨મી તારીખે ભંગિયાવાડમાં મ્યુનિસિપાલિટી તરફથી મેળાવડો રખાવ્યો છે. ૪૮ મુકાદમોને સર ચિનુભાઇએ આ કામ પાર પડે તે માટે પહેલેથી જ એક એક ધોતીજોડાનો શિરપાવ આપવા ઇચ્છા દર્શાવી છે. એમને આ મેળાવડા પ્રસંગે ઘણું કહેવાશે. પ્રેમથી એમને ઇન્સ્પેકટરોની જેમ જીતી શકાય તો, હમેશની સફાઇમાં એમની મદદ અમૂલ્ય થઇ પડે. *

આ પછી ઝાડુદાર, જાજરૂ સાફ કરનાર, ગટરવાળા વગેરેની પણ અનુક્રમે સભાઓ ભરીશું. એ બિચારા રાતદિવસ વૈતરું કરે છે! ગંદા દારૂડિયા અને દેવાદાર રહે છે અને ' લી કમીશનો ' સિવિલયનોની સ્થિતિ સુધરાવવા ભલામણો કરે છે પણ આમને માટે આપ અને આપના જેવા બીજા જૂજ જ વકીલાત કરનાર છે. એમને માટે પણ શીરપાવ કે પગારમાં કાયમના વધારા માટે બનશે એટલું કરવા વિચાર છે.

હરકયુલીસે ઇજીઅન તબેલા સાફ કર્યા હતા. એલીસના રાજા યુજીઆસના એ તબેલા હતા. એ તબેલામાં ૩૦૦૦ બળદો બંધાતા અને ૩૦ વર્ષ સુધીનો કચરો એમાં એકઠો થયો હતો. પણ હરકયુલીસ દેવ હતો. હનુમાન અને સૂર્ય બે દેવો એકત્રિત થયેલા હોય એટલી શક્તિ

---

* આ લખાયું પછી આ સભા ફત્તેહમંદ રીતે પાર પડી હતી.

એ ધરાવતો. એણે આ તબેલા ૧ દિવસમાં સાફ કર્યા. એલ્ફીઅસ નદી વાળીને એ તબેલા એ ધોઇ શકેલો.

અમદાવાદમાં ૩૦૦૦ બળદો નહિ પણ ઘોડા, ગધેડા, ગાય, ભેંસો, બકરાં, કુતરાં મળીને ઘણાં પશુઓ છે. ૩ લાખ માણસો વસે છે અને ૩૦ નહિ પણ વધારે વર્ષનો કચરો એકત્રિત થયેલો છે. કોઇ નદી આરોગ્યના જ્ઞાન રૂપી—લવાય અને પામર માનવીઓ, દેવો જેવી તાકાત તો ક્યાંથી લાવીએ? બાકી હરક્યુલીસ ખુદ આવે તો પણ આ શહેર ૧ દિવસમાં તો ન જ વાળી શકે. બહુ વિકટ કામ છે; પણ આપના આશીર્વાદથી કંઇક દરજ્જે પાર પડશે એવી આશા રાખું છું.

આપ આવશો ત્યારે હજી વિગતવાર વાતો કહીશ. બાકી તો હવે આ પત્ર બંધ કરવો જોઇએ. આપનો વખત બહુ લીધો તે માટે માફ કરશો.

શહેર મૂળમાં ખરાબ નથી. અહમદશાહે, ૧૪૧૫માં આર્યન શિલ્પશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર એને બાંધ્યું હતું. 卐 સ્વસ્તિક જેવો એનો ઘાટ રાખેલો અને આપણા લોકો સ્વસ્તિકની પૂજા કરે છે, તે શહેરની જનતાની પૂજા થતી હશે એમ પણ મને લાગે છે.

ધંધાવાર, જ્ઞાતિવાર પોળો છે. પોળોમાં સામાજિક સંબંધ બહુ સારા છે. સગાં કરતાં પાડોશીઓ સાથેના વ્યવહાર વધારે ગાઢ રહે છે. ઘરોમાં ચોક છે અને પોળોમાં ચોકઠાં છે. આ ચોકઠાં ઘણે ઠેકાણે મોકળાં અને સુન્દર હોય છે, પણ અસ્વચ્છ ટેવે જ માત્ર બધી ખરાબી કરી છે.

આવી મલિન શેરીઓ અને ગંદાં વાતાવરણમાં પણ તેજસ્વી બુદ્ધિવાળાં બાળકો જોવામાં આવે છે અને કોઇ કોઇ બહેનો દેવીઓ જેવી સુન્દર હોય છે. સ્વચ્છતા અને શોભાનાં વાતાવરણ હોય તો, એ બુદ્ધિ અને રૂપમાં કેવો વધારો થાય?

હાલ તો તાવ, ક્ષય, સુવારોગ, વરાધ ઇત્યાદિ દૈત્યો બધે જ ઘૂસ્યા છે. સરેરાશ જીંદગી ૨૩ વર્ષની અંદર છે. દર વર્ષે દર હજારે ૪૦ માણસો મરે છે. રોજ ૩ માણસો ક્ષયથી મરે છે. બાળકો જન્મે છે તેમાંથી અડધાં પરાણે ઉછરી મોટાં થઇ શકે છે. પણ આ બધું લખતાં પાછું લંબાણ થવા બેઠું તેથી બંધ કરું છું.

મહાત્માજીની ટીકા

મહાત્માજીએ આ અંગે જણાવ્યું હતું કેઃ

આ કાગળ તેમણે બીજી ઓકટોબરે શરૂ કર્યો પછી ચોથીએ પૂરો કર્યો. ત્યારપછી તાજા કલમ લખી. એ તે જ તારીખે હશે એમ લાગે છે. આ કાગળ નથી પણ નાનું સરખું ચોપાનિયું છે. પણ તેમાં એટલો વિનોદ, એટલા મીઠા ચાબખા અને એટલી બધી કળા છે કે જે રસપૂર્વક હું વાંચી ગયો તે જ રસપૂર્વક વાંચનાર પણ વાંચશે એમ હું માનું છું. રસની સાથે દાક્તર હરિપ્રસાદે આપણને શહેરની ગંદકીનો આબેહુબ ચિતાર પણ આપેલો છે. હું એમના કાર્યમાં સંપૂર્ણ સફળતા ઇચ્છું છું. એ તો વિવેક થયો. મારી ઇચ્છા તો તેમની સાથે કોદાળી, ઝાડુ, ચુનાની બાલટી અને એક પીછીં લઇને ઉભા થઇ જવાની થાય. પણ જ્યાં વલ્લભભાઇ કચરાપટ્ટીના સરદાર છે ત્યાં મારે કંઈ કરવાપણું હોય જ નહિ, એટલે હું દૂર બેઠો જે કાર્ય અત્યારે અમદાવાદમાં ચાલી રહ્યું છે તેમાં રસ લઇ રહ્યો છું, અને ઇચ્છું છું કે અમદાવાદની મ્યુનિસિપાલિટી ચોખ્ખાઇમાં, એકસંપમાં, બાળકોના શિક્ષણમાં, બચ્ચાંઓને સારૂ ચોખ્ખું અને સસ્તું દુધ આપવામાં પ્રથમ પદ ભોગવે. મારી ખાત્રી છે કે એટલું થાય તો અમદાવાદે સ્વરાજમાં મોટો ફાળો આપ્યો ગણાય.

પણ આ તો મહાભારત કામ થયું, એક બે માણસોનું નથી. તેમાં તો સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો, બાળક અને બાળા, સ્વરાજવાદી અને નાફેરવાદી ઇલ્કાબવાળા અને ઇલ્કાબ વિનાના, ધનાઢ્ય અને ગરીબ મદદ કરે ત્યારે જ અમદાવાદને આદર્શ નગર બનાવી શકાય. આપણે બધા અમદાવાદમાં જ્યાં મેલું થાય તેને સારૂ આપણને પોતાને જવાબદાર ગણીએ, અને જેમ પોતાની બેડક સાફ રાખવાની કાળજી રાખીએ તેટલી જ કાળજીથી અમદાવાદને શણગારવા મથીએ તો જ થઇ શકે.

આમાં ધનિક વર્ગના પૈસાની જરૂર પડે, આરોગ્યશાસ્ત્રીઓના જ્ઞાનની જરૂર પડે, અને બધાની સેવાની જરૂર પડે. અત્યારે તો અજ્ઞાન, ઉદાસીનતા અને વિરોધની સામે થઇને કામ થાય છે. શહેરને સાફ રાખવામાં સ્વયંસેવકો કેમ ન મળે? નિશાળના અને કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ શહેર સુધરાઇની તાલીમ લઇ વાળવા કેમ ન નીકળી પડે? દાક્તર હરિપ્રસાદના કાગળ ઉપરથી બીજા ઘણાયે વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. પણ એક ચોપાનિયા ઉપર બીજું નહિ ઉમેરૂં. દાક્તર હરિપ્રસાદના શબ્દપ્રહારો આપણે

બધા સમજીએ અને આ પરોપકારના કામમાં મદદ કરીએ, એટલું પરિ-
ણામ એમના કાગળમાંથી આવે તો તેમનું લખવું અને મારું છાપવું
પ્રમાણ ગણાય. મહાત્માજી.

(૨)

અમદાવાદનો શહેરસુધારો

આજદિન સુધીમાં કુલ ૩૭૦ પોળો વળાઈ. એટલે પાંચમા ભાગનું કામ થઈ ગયું. ગટર વગરના ભાગોનો પણ આ મહિનામાં વારો આવી ગયો છે. આ ભાગો માટે મ્યુનિસિપાલિટીએ તાકીદે ગટરો કરાવવા માંડી છે એટલે એક બે વર્ષમાં ત્યાં બધે મેલા પાણીનાં ખાબડાં અને ભેજ મટશે. બાકી હમણાં તો આ સ્થળો અત્યંત ગંદાં, ભેજવાળાં અને દુર્ગંધથી ભરપૂર છે. પોળોમાં કોઈ આગેવાન નથી. ગંદકીની બાબતમાં દરેક જણ બીજાનો વાંક કાઢયાં કરે છે. પોળોનાં પંચ પણ તૂટી ગયાં છે અને સંપ કે સહકાર જેવું કંઈ જ રહ્યું નથી. સંકુચિત સ્વાર્થવૃત્તિએ જેમ દેશની રાજકીય અને સામાજિક ખરાબી કરી છે તેમ આટલી બધી અનારોગ્ય દશાને માટે પણ એ જ દુર્ગુણ જવાબદાર છે. ઘણાં ઘરો આગળ ખાળોને છેડે કોઠીઓ દાટેલી છે, પણ કોઠીઓના દાટા બંધ રાખી, મેલાં પાણી બહુવાર બહાર છૂટાં વહેવા દેવામાં આવે છે અને પાડોશીની શી દશા થશે એનો સહેજ પણ વિચાર કરવામાં આવતો નથી. નીચે ઘર હોય અને મેડીએ રહેનાર નીરાંતે ઉપરની ખાળોના ધધુડા પાડયો જાય છે. નીચે રહેનારની સગવડ ખાતર ફક્ત ૧૨ આનાનો નળ મૂકવા જેટલી સુજનતા પણ બતાવવાની એ જરૂર નથી જોતો ! ચોકડાં એટલે પંચની જગા. એનો નહિ કોઈ માલિક અને નહિ કોઇ જોખમદાર. ત્યાં ગમે તેના કાટમાળ, કચરા, એંઠવાડ, મળમૂત્ર ઇત્યાદિ ઢગલાબંધ વર્ષો સુધી સડયાં કરે છે !

સાફસુફીના કાર્યની અસર વસતિ ઉપર બહુ જ સારી માલમ પડે છે અને આ મહિનામાં તો કેટલાંયે અભિનંદનો મળી ચૂકયાં છે. પરંતુ વળાયલી પોળોમાં સૂચનાપત્રોમાં કરેલી સૂચનાઓ પૂરેપૂરી પળાતી નથી, અને આઠ દસ દિવસ પછી પાછા છૂટા કચરા ત્યાં વેરાયલા માલમ પડે છે. આ માટે ૬૦ ઝાડુદારોની ખાસ ટુકડી મ્યુનિસિપાલિટી ઉભી કરશે

અને વળાયલા ભાગો ૧૦ કે ૧૫ દિવસે આ ટુકડી ફરી ફરીને વાળશે એવી ગોઠવણ ચાલે છે. આ રીતે સ્વચ્છતાનું ધોરણ કંઈક ઉંચું થશે અને ધીમેધીમે લોક પણ ગંદકી કરતા અટકશે એમ આશા રાખીએ.

૩૭૦ પોળોમાં ૪ સ્થળ એવાં જોયાં કે જ્યાં પોળ માટે કંઇક લાગણી છે. કાળુપુર ખજુરીની પોળમાં શેઠ ચીનાઇવાળા મહિને પાંચ રૂપિયા ખર્ચી દરરોજ છંટકાવ કરાવે છે. આ પોળ છંટકાવને લીધે ધૂળ વગરની, સાફ અને રળિયામણી લાગે છે.

સાંકડીશેરીમાં શેઠ જીવણલાલ ગીરધરે બે સ્થળે પંચનાં જૂનાં જાજરૂઓનો નાશ કરી પોતાને ખર્ચે નવી ઢબનાં ગટરનાં જાજરૂઓ બંધાવી આપ્યાં છે. એ જાજરૂઓ સારાં છે અને બાજુ પર બંધાયાં હોવાથી પોળ વચ્ચે સુંદર ખુલ્લાં ચોકઠાં થયાં છે.

સ્વ. શેઠ ચીનુભાઇએ એમનાં જૂનાં ઘરો આગળ, મોટું ચોકઠું કરવા ૧૦–૧૨ ઘરો, મ્હોં માગ્યા પૈસા આપીને લઇ લીધાં હતાં. એ ઘર પછી તોડાવીને શેઠે પોતાની પોળમાં વિશાળ ચોગાન કર્યું છે. આ ચોગાનથી પોળમાં હવા, તડકો અને પ્રકાશ બહુ સારા પ્રમાણમાં વધ્યાં છે.

ઘણેખરે સ્થળે જ્યારે પોતાની સવડ ખાતર બીજાને અનેક તરેહની અગવડોમાં મૂકતાં વિચાર સરખોયે નથી થતો ત્યારે ઉપરનાં ચાર દ્રષ્ટાંતોમાં પોતાના સ્વાર્થ સુધારતાં પાડોશીને પણ સુખી કરવામાં આવ્યાં છે અને એ પાડોશી પણ બોલી રહ્યાં છે કે 'તાલેવાન પાડોશી મળો તો આવા મળજો!'

જમાલપરમાં છીપા લોકો રહે છે. જુદાજુદા પ્રકારના રંગ કરવામાં અને ઉત્તમ પ્રકારે લુગડાં છાપવામાં, છીપા લોકોની બરાબરી કોઈ નહિ કરી શકે. એક કાળે વનસ્પતિના સુન્દર સ્વદેશી રંગો ગળી, કસુંબો અને સોરંગી વગેરેથી તરેહ તરેહની ભાતીગળ છીંટ, સાલ્લા અને પાથરણાં આ લોકો બનાવતા. એમના રંગ અને બીબાં જર્મન અને અંગ્રેજ વેપારીઓએ અહીં જાતે આવી જોઈ લીધાં. ધીમે ધીમે એજ જાતના રસાયણિક રંગો અને ભાતો-વાળાં સંચાનાં વસ્ત્રો દેશમાં દાખલ થયાં અને આ છીપાઓની હુન્નરકળા નાશ પામી. આજે આ છીપાઓ જર્મન રંગોથી વિદેશી અને મીલનાં

કપડાં રંગવાનું કામ કરે છે. અસલની એમની જાહોજલાલી નાશ પામી છે. પરન્તુ હજી એમનું કામ કલામય કહી શકાય. એમનાં ઘરો પાસે વિશાળ ચોગાનો અને પહોળા માર્ગો છે. એ ચોગાનો પર દિવસે લુગડાં સૂકવવામાં આવે છે અને રાત્રે સ્ત્રી–પુરુષો તમામ એશરમાં બની ઝાડે ફરે છે! આમ કલા એમના જીવન પર અસર કરતી બંધ થઇ ગઈ છે!

એમના પુરૂષો અખાડાના શોખીન છે. બધાનાં શરીર માંસલ અને હૃષ્ટપુષ્ટ હોય છે, સ્ત્રીઓ પણ ઉદ્યમી અને ધંધારોજગારમાં પ્રવીણ હોય છે. આવાં સ્ત્રી પુરુષો જે કોમમાં હોય તે કોમ માટે કોઈ પણ શહેર અભિમાન લઈ શકે. આમને ઘેરઘેર ફરીને સ્વચ્છતા રાખવા અને મ્યુનિસિપલ જાજરૂઓનોજ ઉપયોગ કરવા કહ્યું છે અને હજી ખાસ એમનાજ મોહોલ્લામાં એક જાહેર સભા ભરવાની છે. પેલાં ચોગાનો જો એ ચોખ્ખાં રાખે તો એ તો જમાલપુરનાં ફેફસાંનું કામ કરે એમ છે!

જમાલપુરની વોરાવાડ પણ જોઈ. એમની એક વિશાળ પોળમાં સુન્દર મસ્જીદ છે. મોટાં રોનકદાર ઘરો છે. વોરાભાઈઓ ધનવાન છે અને સંપીલા કહેવાય છે. પરંતુ મસ્જીદની ખાળ છૂટી છે. પર્વતમાંથી કોઈ મોટી નદી નીકળી સમુદ્ર તરફ વહે છે અને એમાં અસંખ્ય નાની નદીઓ આવી મળે છે તેમ મસ્જીદની ખાળમાંથી નીકળતા મેલા પાણીમાં દરેક ઘરની ખાળોનાં પાણી મળે છે.

વોરા ભાઇઓ ધારે તો પોતાની આખી પોળ સાફ અને કોરી રાખે, પથ્થર કે આરસ જડી શકે, મેદાનોમાં વાડીઓ બનાવે અને ફુવારા, ફૂલના ક્યારા અને બાંકડાઓ કે હીંચકા મૂકી, જેવાં એમનાં ઘરો અંદરથી વૈભવવાન અને શોભાયમાન હોય છે તેવી જ પોતાની પોળો બનાવી શકે!

શેઠિયા લોકોએ ભાડાં ખાવા શહેરના તમામ ભાગોમાં ચાલીઓ બનાવી છે. આ ચાલીઓમાં મજૂરવર્ગ અને ગરીબ લોકો રહે છે. અને આ ભાડાંની ઘરધણીઓને બહુ સારી આવક છે, છતાં ભાડવાતોનાં સુખસવડ તરફ ઘરધણીઓ બિલકુલ ધ્યાન આપતા નથી જણાતા. તેથી આવી ચાલીઓ ઘણીખરી અત્યંત ગંદી, ભીડવાળી અને અસ્વચ્છ રહે છે.

ભદ્રમાં દક્ષિણી ભાઈઓ રહે છે. સુઘડતા, સ્વદેશભક્તિ, વિદ્વતા અને સાદાઈમાં આપણા ગુજરાતીઓ કરતાં એ ચઢે એમ હું માનતો, પરંતુ મોહોલ્લાની સંભાળમાં તો એ આપણા જેવાજ માલમ પડયા. મેં સભામાં એમને સખેદ જણાવ્યું કે "આપને જોઈને મને આજે દુષ્ટ આશ્વાસન મળ્યું છે." ધારાસભાના સભાસદ, સેનીટરી કમિટિના ચેરમેન, અધ્યાપકો, દાક્તરો, વકીલો, જડજો, સંગીતશાસ્ત્રીઓ, જાગીરદારો, શિક્ષકો અને અમલદારો તથા મુત્સદીઓ જ્યાં રહે છે ત્યાં પણ મેલાં પાણીના ખાડા; છોકરાંઓ ઘરો પાસે ઝાડે ફરે; પીશાબ કરવાની ગમે ત્યાં છુટ; કચરા, કાટમાળ, રોડાં નળિયાં.

વિઠ્ઠલ, રામ અને કૃષ્ણનાં નામનાં ત્યાં મંદિરો છે! અને કૃષ્ણ મંદિર તો ભદ્રનું ટાઉનહૉલ! પણ ત્યાં પૂજારીઓ ધણી થઇ બેઠા છે. વાતાવરણમાં કોઈ જાતની સ્વચ્છતા, શોભા કે પવિત્રતા રહી નથી, અને બધે લૂણા લાગ્યા છે અને ખંડેર થવા માંડયાં છે! કૃષ્ણમંદિર પાસે મોટું મેદાન છે તે ખુલ્લા જાજરૂ તરીકે વપરાય છે. ભદ્રમાં મચ્છરો બહુ છે. મેલેરિયા સખ્ત ચાલે છે, અને ભલા ભદ્રવાસીઓ માને છે કે, નદી પાસે છે અને સપાટી નીચી છે તે એનું કારણ છે. પરન્તુ ખરું કારણ નથી નદી કે નથી નીચી સપાટી. મચ્છરોનું ખરૂં કારણ ભદ્રવાસીઓ પોતે છે. દરેકના ઘર આગળ ખાળકુવા અને મેલા પાણીના ખાડા છે. એ ઉભરાય છે અને એમાં જ પોરા અને મચ્છરો ઉત્પન્ન થાય છે. દરરોજ આ ખાડા કોરા કરવામાં આવે ને ફીનાઇલ નંખાય તો તરતજ મચ્છરોનો નાશ થાય. સફાઈ દરમિયાન આ ખાડાઓમાં, ખાળોમાં અને મોરીઓમાં મેં ખૂબ ફીનાઇલ નંખાવ્યું છે અને તમામ ભેજવાળી જગાઓએ ફીનાઇલના છંટકાવ કરાવ્યા છે. ગટર નથી એવા શહેરના બીજા ભાગોમાં પણ ફીનાઇલ ખૂબ વાપરવા માંડયું છે અને કોલેરા કે પ્લેગ વખતે 'ડીસઇનફેકશન' થાય છે તેમ ચેપી રોગ વગર, હમણાં શહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં સફાઈ ઉપરાંત સંપૂર્ણ 'ડીસઈનફેકશન' પણ થઈ રહ્યું છે.

ભદ્રવાસી દક્ષણીભાઇઓ આગળ બે વખત આરોગ્ય સંબંધી સભાઓ થઇ: એક કૃષ્ણમંદિરમાં અને એક દક્ષણી કલબમાં. મને આ

સભાઓ પછી ઉમેદ બંધાય છે કે, આદર્શ સ્વચ્છતા રાખવા ભદ્ર પહેલ કરશે અને અમદાવાદની વળાયલી પોળોને ઉત્તમ દૃષ્ટાંત ત્યાંથી મળશે.

નાગરવાડામાં મુત્સદ્દીઓ, કવિઓ, નવલકથાકારો, શિક્ષકો, તંત્રીઓ અને લેખકો રહે છે. વિદ્વત્તા, વાક્ચાતુરી, સાક્ષરતા જેવી નાગરોમાં છે એવી ગુજરાતની બીજી કોઈ કોમમાં નથી ; તેમ છતાં પોળોમાં એમનો પ્રભાવ બિલકુલ નથી જણાતો. પંચનાં જાજરૂ, રૈતીના જાજરૂ, ઢોરોના વાડા, ખાળો, કાટમાળ અને ધૂળ, આ પોળોમાં પણ બીજી પોળોના જેવાં જ છે. નવલકથાઓમાં જેવાં મનોરાજ્ય રચાય છે એવાં પોળોના ચોકઠામાં, ખુણાઓમાં અને ગલીઓમાં રચાતાં હોત તો ' વૃક્ષો, વેલડીઓ અને લતાકુંજોથી ' આ પોળો શોભતી હોત ! કવિતા કેવળ શબ્દોની ના રચાતી હોત તો ભીંતેભીંતે ચિત્રો, ખુણેખુણે મૂર્તિઓ, અને સ્થળેસ્થળ ઋષિઆશ્રમો કે ગુરુકુળ જેવા સાત્ત્વિક વૈભવ ઉભા હોત !

પાંચપટીમાં ભૂધર મિસ્ત્રીનો ખાંચો છે. એમાં ત્રણ પેઢીથી લાકડામાં સુન્દર કોતરકામ થાય છે. પરન્તુ એ ખાંચાની મલિનતા અપાર છે. ખાંચામાં એક નાનકડું મહાદેવનું મંદિર છે. એ મંદિરનો આખોયે ઓટલો ગંધાતા કચરા અને એઠવાડના થરોથી ભ્રષ્ટ થયેલો હતો ! કલા જીવનમાં ઓતપ્રોત હોત તો જે સોમનાથ મીસ્ત્રી લાલ દરવાજાની સુપ્રસિદ્ધ જાળી લાકડામાં કોતરી શકે, પુષ્પો, પંખીઓ અને ફળફુલો સૂકાં લાકડાંમાં સજીવ કરે તે કલાધર પોતાનો એક નાનો સરખો ખાંચો અસ્વચ્છ અને કદરૂપો સહન જ ના કરી શકતા હોત !

જૈનો અને વૈષ્ણવો, સોની અને કંસારા, શેઠિયા અને વેપારીઓના મોહોલ્લા પણ જોયા. અમદાવાદની મનોવૃત્તિ વૈશ્યસ્વભાવની કહેવાય છે; પરંતુ વૈશ્યો સ્વાર્થી જ હોવા જોઇએ એવું કંઇ નથી. હમણાં ગંદકીની બાબતમાં અરસપરસ સ્પર્ધા કરતા લાગે છે. પરંતુ આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને શોભા તરફ એકવાર એમનું લક્ષ જશે તો મારી ખાત્રી છે કે, આ કમનસીબ શહેરનો દહાડો પણ ફરશે.

પંદરમા સૈકામાં યુરોપમાં ફ્લોરેન્સ જેવી સંસ્કારી, વિદ્યાવાન, કલાવાન અને ધનવાન કોઈ નગરી નહોતી. પરંતુ એ બધા ગુણો (મેડિસિ)

વૈશ્યોને જ આભારી હતા. કોન્સ્ટેન્ટીનોપલ, ફ્રાન્સ અને ઈંગ્લેંડની શાહુકારી ત્યાંના શેઠિયાઓ કરતા, એટલું જ નહિ પણ સાહિત્ય અને કલાને પણ એમની તરફથી પુષ્કળ ઉત્તેજન મળતું. નગરરક્ષા, સુવ્યવસ્થા અને રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં એ વેપારીઓનુંજ ચલણ હતું, અને એમની અસર આખી પ્રજા પર એટલી બધી હતી કે, આખું શહેર જાણે ચાલાક, ભાવ-પૂર્ણ, રસિક તીક્ષ્ણ વ્યાપારી બુદ્ધિવાળું, ધાર્મિક અને મહત્વાકાંક્ષાવાળું લાગતું. ફ્લોરેન્સ ખૂબ ઉદ્યોગી હતું, પણ એમના તમામ ઉદ્યોગનો હેતુ પોતાના શહેરની પ્રતિષ્ઠા વધારવાનો હતો. ફ્લોરેન્સની ભૂમિનો સ્પર્શ કરનાર ફ્લોરેન્સવાસીઓના આત્માને જ જાણે સ્પર્શ ના કરતો હોય એવું લાગતું. કારણ એનો દેહ અને આત્મા એવા તદ્રૂપ બન્યા હતા. આખા નગરની રચના અને ભવનોની શોભા તરફ ફ્લોરેન્સવાસીઓ ધ્યાન આપતા. કોઈ કદરૂપું મકાન શહેરના કોઇ ભાગમાં એ વખતમાં રહી નહોતું શકતું. યોજના વગર જંગલી ઝાંખરાંની જેમ ઘરો નહોતાં બંધાતાં. શહેરની સરહદ માટે, એના સીત્તેર મિનારા સારૂ અને પોળોની તસુએ તસુ જમીન ખાતર ફ્લોરેન્સવાસીઓએ અગણિત યુદ્ધો કર્યાં હતાં. જે નગરને બાંધવામાં, એને શોભીતું બનાવવામાં અને જેને સુરક્ષિત રાખવામાં આટલાં બધાં લાખો શહેરીઓએ પ્રાણ પાથર્યા હોય તેને માટે સ્વદેશાભિમાન કુદરતી રીતેજ ઉદ્ભવે છે. એ વખતમાં ફ્લોરેન્સને માટે દરેક શહેરીને એટલી બધી લાગણી હતી કે એ શહેરમાંથી દેશનિકાલ થવા વારો આવે એ સખ્તમાં સખ્ત સજા ગણાતી. અને દરેકનું હૃદયમંદિર ખોલી શકાય તો ત્યાં એક જ પ્રતિમા 'આર્નો નદી ઉપરની ફ્લોરેન્સ નગરી' બીરાજતી હતી.

ગુજરાતના પાટનગર અમદાવાદવાસીઓનાં મનમાં પણ પરમાત્મા ફ્લોરેન્સનાં રહીશોના જેવો પ્રેમ ઉત્પન્ન કરો!

સામાજિક સહકાર

'નવજીવન'માં મહાત્માજીએ લખ્યું હતું કેઃ—

અમદાવાદ શહેરની સુધરાઇને વિષે ડા. હરિપ્રસાદનો બીજો કાગળ જરાયે સંકોચ વિના વાંચનાર આગળ આ અંકમાં રજુ કરૂં છું. ઘણે ભાગે 'નવજીવન'ના વાંચનારાઓનો વખત કોઇ એક જ શહેર અથવા એક જ ગામડાની વાતો કરીને હું રોકતો નથી, પણ આખા ગુજરાતને

લગતી અથવા આખા હિંદુસ્તાનને લગતી વાતોને સારૂ લઈ લઉં છું. અને હમણાં અમદાવાદની પોળોના વર્ણનમાં 'નવજીવન'ની જગા રોકું છું તે યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે એ ન્યાયને વશ થઈને. કેમકે જે ગંદકી અમદાવાદમાં જોઈએ છીએ તે અને જે કુટેવોનું એ ગંદકી પરિણામ છે તે આખા ભારતવર્ષમાં આપણે અનુભવીએ છીએ. જો એક જગાએ પણ લોકો સુધરાઈની કેળવણી પામે અને આપણે તે જગાને એ વિષયમાં આદર્શ બનાવી શકીએ તો બીજે બધે તેવી કેળવણી આપી સુધરાઈ કરવી એ સહેલું થઈ પડે.

આપણી ભયંકર ગંદકીનું કારણ આપણી બેદરકારી અને આપણો સામાજિક અસહકાર છે. જ્યાં અસહકાર જોઈએ ત્યાં ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ આપણો સહકાર વર્તે છે; જેમકે, આપણી અનેક કુટેવોની સાથે આપણે સહકાર કરીએ છીએ. સરકારના તંત્રની સાથે જો કે તે પ્રજાના સત્વોનો નાશ કરે છે તે આપણે જોઈ રહ્યા છીએ તો પણ સહકાર કરીએ છીએ. આપણી ગંદકી જે આપણા શરીરને નીચોવી નાખે છે અને આપણને મરકી ઇત્યાદિ રોગોના બલિદાન કરી મૂકે છે તેની સાથે સહકાર કરીએ છીએ પણ આપણા પાડોશીઓ જેના સુખમાં આપણું સુખ સમાયેલું છે અને આપણા દરેક કાર્યમાં જેમની સગવડનો વિચાર હોવો જ જોઈએ તેની સાથે આપણે અસહકાર કરીએ છીએ. કાયદામાં એક કહેવત છે એ માત્ર વકીલોને વિતંડાવાદ કરવાને સારૂ નથી ઘડાયલી પણ એ ધાર્મિક સિદ્ધાન્તની સૂચક છે. તેનો અર્થ આ છે: 'તમારી વસ્તુનો એવો ઉપયોગ કરો, જેથી બીજાને હાનિ ન પહોંચે.' એજ વાક્ય ગીતાજી બીજી રીતે કહે છે. 'જે મનુષ્ય પોતાને બીજામાં જુએ છે અને બીજાને પોતામાં જુએ છે તે જ જોનારો છે, તે જ જ્ઞાની છે.' આ સાર્વજનિક, સર્વોત્તમ અહિંસાના મૂળરૂપ સિદ્ધાંતનો આપણે ડગલેડગલે ભંગ કરીએ છીએ, અને તે ભંગ શૌચાદિ વિષેની આપણી બેદરકારીમાં ભયંકર રૂપે પરિણમે છે.

મારા આંગણાનો કચરો હું પાડોશીના આંગણામાં ફેંકું. મારી બારીએથી હું કાચના કકડા ફેંકું, કચરો નાંખું, પાણી ઢોળું, થૂંકું અને

તેમ કરતાં નીચેથી ચાલનારનો ખ્યાલ સરખોય ન કરું એ કેટલી બેદરકારી ? કેવી હિંસા ? કેવો સમાજ સાથેનો ઘાતક અસહકાર ? મારી ખાળનું પાણી બીજાનું નુકસાન કરે તેની બેદરકારીમાં કેટલો બધો અવિચાર ? પ્રજા આપણું અંગ છે, પ્રજાનું અંગ આપણે છીએ એટલું સમજી લઈએ તો આપણી ગંદકી અસંભવિત થાય અને આપણે રોગાદિમાંથી મુક્ત થઇ પ્રજાનું બળ વધારીએ અને પ્રજાનું ધન પણ વધારીએ. એક લેખકે કહ્યું છે કે, વસ્તુને તેને સ્થાનેથી લઇને અસ્થાને મૂકવાથી તે ગંદકીનું રૂપ પકડે છે. નદી કિનારે પથરાઇ રહેલી રેતી એ સૃષ્ટિ સૌંદર્યમાં મનુષ્યજાતિની સુખાકારીમાં વૃદ્ધિ કરે છે; એ જ રેતી આંખમાં પડે તો કચરો બને છે; અનાજમાં પડે તો અનાજને ત્યાજ્ય બનાવે છે. વિષ્ટા ચાલવાના રસ્તા ઉપર નાંખીએ તો એ ગંદકી છે, દુર્ગંધ મારે છે, રોગાદિ પેદા કરે છે; એજ વસ્તુ ખેતરમાં દાટવાથી સુવર્ણમય ખાતર ગણાય છે; ખેડુતો તેને સંઘરે છે અને પ્રીતથી તેના પૈસા આપે છે. એમ દરેક વસ્તુને વિષે કહી શકાય. અહીં જો સમાજને શૌચના સામાન્ય નિયમની કેળવણી મળે અને તે પ્રમાણે સમાજ વર્તન કરે તો સામાજિક સહકાર પેદા થાય અને મળમૂત્રાદિ જેની ગણત્રી ગંદકીમાં કરવામાં આવે છે તે જ વસ્તુઓને ખેતરોમાં લઇ જઈ આપણે સુવર્ણરૂપ ખાતર બનાવી શકીએ.

આ કામ દા. હરિપ્રસાદ એકલા ન કરી શકે. પાંચ પચીસ માણસથી પણ ન થાય. આખા સમાજની મદદ જોઇએ. અને તે મદદ બે જ રીતે મળી શકે. એક સખ્ત કાયદા ઘડીને ને બળાત્કાર કરીને; બીજી લોકોને સમજ આપી આવા કાર્યની અંદર રસ ઉત્પન્ન કરી સ્વેચ્છાએ તેમની પાસે સુધારા કરાવીને.

જે ચાર દૃષ્ટાન્તો દા. હરિપ્રસાદે પોતાના લેખમાં આપ્યાં છે તે અનુકરણ કરવા યોગ્ય છે. ધનિક વર્ગના કેટલાક માણસો એમ માનતા જોવામાં આવે છે કે, લાખો રૂપિયા ખર્ચીને આરસના મહેલ બનાવી આસપાસ વાડ રચે એટલે તેઓ સુખી થયા અને સુરક્ષિત રહ્યા. સત્ય તો એ છે કે, જો તેઓની આસપાસ ગંદકી હોય તો તેઓએ પોતાને સારૂ માટીને બદલે આરસનું કેદખાનું બનાવ્યું અને તેઓ અનેક પ્રકારની દુર્ગંધોથી અને અનેક પ્રકારના રોગોના ભયથી ઘેરાયા. જેટલા પૈસા તેઓ

મહેલમાં ખર્ચે છે તેમાંનો અર્ધો ભાગ લોકોને પોતાની આસપાસનો વાયુ શુદ્ધ કરવાની કેળવણી આપવામાં ખર્ચે તો તેઓ પોતાના મહેલનું ખરૂં સુખ લઈ શકે અને બીજાને પણ સુખી કરી શકે. આમ સ્વાર્થ અને પરમાર્થનો તેઓ સુયોગ સાધે.

અમદાવાદ જેવા શહેરની સુધરાઈ કેવળ કરો વધારવાથી ન થઈ શકે એવી મારી માન્યતા છે. કેટલેક દરજ્જે સુધરાઇને માટે ખર્ચ કરવા સારૂ કરમાં વધારો કરવો પડે એમ સંભવે, પણ ઘણે ભાગે તો તે ધનિક વર્ગની ઉદારતાથી જ થઇ શકે. ઠેકઠેકાણે બાળકોને ફરવાના નાના બગીચા અમદાવાદમાં કાં ન હોય? રસ્તાઓ પહોળા કેમ ન થાય? ગલીઓ એવી ચોકખી કેમ ન હોય જેની ઉપર વગર સંકોચે આપણે ઉઘાડે પગે ચાલી શકીએ.

આ બધા સુધારા ધનિક અને ગરીબ વર્ગનો એટલે શહેરી માત્રનો સામાજિક સહકાર સધાય અને ધનિક વર્ગ આખા શહેરને પોતાનું ગણી શણગારમાં ખર્ચ કરે ત્યારે જ થઇ શકે. એમ પૈસો ખર્ચતાં પૈસાની વૃદ્ધિ થાય એ પણ તેઓએ સમજી લેવા જેવી વસ્તુ છે. શહેરમાં એક સારી સડક થાય એટલે તેની બાજુએ રહેલાં મકાનોની કિંમત વધે. તેમ અમદાવાદમાં રસ્તાઓ વગેરે પહોળા થાય, સાફ રહે, તો આસપાસની જમીનની કિંમત વધે જ. અને લોકોની સુખાકારી વધતાં તેઓનું તેજ અને આયુષ્ય વધવાથી જે આર્થિક લાભ થાય તે જૂદો જ. પણ અત્યારે આરંભ તો જે રસ્તા આપણી પાસે છે તેને જ સાફ કરાવવામાં છે. એ આરંભનું પરિણામ છેવટે સાંકડા રસ્તા પહોળા કરવામાં, શહેરમાં ઠેકઠેકાણે નાના નાના બગીચાઓ બનાવવામાં અને શહેરનાં મંદિરો અને મસ્જીદો જે આજ કદરૂપાં મકાનોથી ઢંકાઇ ગએલાં છે તેને ખુલ્લાં કરી શહેરને દીપાવતાં કરી મૂકવામાં જ આવવાનું છે. (મહાત્માજી)

સકર્મક રમણલાલભાઈ

પંડિતો મ્હોટે ભાગે શેકાઇ ગયેલા દાણા જેવા હોય છે. એ જમીનમાં ઊગી શકતા નથી. એ અકર્મક હોય છે. રમણલાલભાઈ એ વાતથી સકર્મક છે. પેટલાદમાં એમણે આરોગ્ય સપ્તાહનો એક સુન્દર પ્રસંગ રચ્યો હતો,

તેમાં હાજર રહેવાનું મને એમણે આમંત્રણ આપેલું. સાક્ષરો ભાગ્યે જ સક્રિય સેવાનાં કામ કરે છે. સ્વ. ગોવર્ધનરામે તો એમને સંસારના પ્રવાહથી તટસ્થ રહેવાની સલાહ આપેલી. પ્રવાહથી પતિત ન થવાય તે માટે એમને કાંઠે રહીને સંસારના પ્રવાહને અવલોકવા અને દોરવાનું એમનું કર્તવ્ય છે, એમ કહેલું; પરન્તુ મહાન પુરુષની એ મહાન ભુલ જ હતી.

જનસમાજમાં ભળવા સિવાય કે એમનાં સુખ–દુઃખમાં ભાગ લીધા સિવાય સાચી દોરવણી કદાપી અપાતી નથી. કેવળ વાંચન કે મનનથી લોકોન્નતિના વ્યવહાર માર્ગો જડતા નથી અને કામ કરનારાને કેવળ પુસ્તકિયા વિદ્વાનો વાયડા અને વિચારવાયુમાં ઉડનારા લાગે છે.

રમણલાલભાઈ ઉત્તમ લેખક તો સિદ્ધ થઈ ચૂક્યા છે. એમનાં પુસ્તકો લોકપ્રિય થયાં છે. વર્તમાન સમાજનું એમનું અવલોકન સાચું અને લાગણીપૂર્વક કરાયલું છે. રાષ્ટ્રના પુરુષાર્થ અને એનાં મનોમંથનને એ જાણે છે અને ભવિષ્ય ઘડવાના એમના નુસ્ખા (પ્રીસ્ક્રીપશન્સ) ખરા છે. આનું કારણ એ છે કે એમણે માત્ર સાહિત્યના અભ્યાસથીજ સંતોષ માન્યો નથી પણ દેશના પ્રશ્નો લાગણીપૂર્વક અંદર રહીને તપાસ્યા છે.

સપ્તાહમાં આરોગ્ય પ્રદર્શન, વ્યાખ્યાનો, વગેરે કાર્યક્રમ તો હતો જ, પણ વિશેષ કાર્યક્રમ, સફાઈ, સૌન્દર્ય અને આનન્દ વિનોદનો હતો.

આખું પેટલાદ શહેર લહેરે ચ્હડયું હતું. એ પ્રસંગ પર આખું ગામ લશી ઘશીને સાફ કરાવવામાં આવ્યું હતું. ઉકરડા, ગંદી માટીના ને રોડાનાં ઢગલા ઇત્યાદિ દૂર થઇ ગયાં હતાં અને તમામ જગાઓ પર છંટકાવ થઈ ગયા હતા. ચોકોમાં ધજા–પતાકાઓ, સૂત્રવાકયોના જાણે દીવા કરવામાં આવ્યા હતા. કોઇ ઠેકાણે ધૂળ ઉડતી ન્હોતી. ગંધ દૂર થઇ ગઇ.

ઘણી પોળોના લોકોએ પોતાનાં ઘર સ્વચ્છ અને રળિયામણાં કર્યાં હતા, કેમકે ઉત્તમોત્તમને માટે ઇનામો જાહેર થયાં હતાં. પોળો સાફ અને દિવાનખાનાં જેવી શોભાયમાન લાગતી હતી. સ્ત્રીઓએ રંગોળીઓ પૂરી હતી. ફૂલઝાડનાં કુંડાં સ્થળે સ્થળે ગોઠવવામાં આવ્યાં હતાં અને રાત્રે કલામય રીતે દીવા થયા હતા. બધે લીલું લીલું અને રંગબેરંગી ફૂલોથી મનોહર બન્યું હતું! ઉત્સાહ, આનન્દ અને સહકાર આપી ગયાં

હતાં. પોળોમાં એ સમય પુરતા રાગદ્વેષ ભૂલાઈ ગયા હતા અને બધું વાતાવરણ માંગલિક અને પ્રેરક બન્યું હતું. આબાલવૃદ્ધ તમામને જીવવામાં નવો રસ ઉત્પન્ન થયો હતો.

રંગોળીઓથી ઘર આંગણાં અને ચોકઠાં એવાં અલૌકિક લાગતાં હતાં કે આરોગ્ય, બળ અને યૌવન આપનારી દેવી મહાલક્ષ્મી ખાસ પોતાની સર્વ વિભૂતિઓ સાથે ત્યાં ફરતી હોય એમ લાગતું.

લેખકો વિચાર સૃષ્ટિના સરજક છે, પરન્તુ અહીં તો લેખક પોતે ચર્મચક્ષુથી જોવાય એવી મનોહર સૃષ્ટિના વિશ્વકર્મા બન્યા હતા.

આવી તો ઘણી જયંતીઓ એમની થશે અને ઉત્તરોત્તર વિકાસ પામતી એમની શક્તિઓને આપણે આદરભાવથી વધાવીશું એવી મારી પ્રાર્થના છે.

ઊમરેઠનું દર્શન* (આરોગ્યની દૃષ્ટિએ)

ઊમરેઠ યુવક સંમેલનને પ્રસંગે મને ગામડાના આરોગ્ય વિષે ભાષણ આપવા માટે બોલાવવામાં આવેલો. ગુજરાત મહાવિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓ, સાદાઇ, સ્વદેશભક્તિ અને લોકસેવાના કેવા શુભ સંસ્કારો મેળવે છે તેની ખાત્રી મને આ પ્રસંગે થઇ. કારણ આ પ્રવૃત્તિ તથા ઊમરેઠના અખાડાનું કામ મોટે ભાગે મહાવિદ્યાલયમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓને હાથે થાય છે.

ઊમરેઠ ગામ, ભાગોળો, તળાવો, મંદિરો વગેરે ચાર કલાક સુધી જોયું અને પછી ગામડાના આરોગ્ય વિષે મેં ભાષણ કર્યું હતું. ત્યાં જે અનુભવ થયો તેની ટૂંક હકીકત નવજીવનના વાંચકો સમક્ષ સાદર રજુ કરૂં છું.

એક શહેરની તપાસ જેમ તમામ શહેરોની સ્થિતિનો સામાન્ય ખ્યાલ આપી શકે છે તેમ એક ગામડાની તપાસ પણ અનેક ગામડાંનો ખ્યાલ આપે છે. આપણા ગુણદોષ આમ સમાન છે અને એથી ભવિષ્યની ઉન્નતિ માટે કંઈક સરળતા પણ રહેલી છે.

---

* નવજીવન ૬-૧૨-૨૫.

આખું ગામ ખાડાખૈયા, ધૂળ અને કચરાથી બદસૂરત બનેલું છે. પોળો ગંદી છે. ખાળકુવા ઘણેખરે ઘેર હોવા છતાં, મેલાં પાણી મોરીઓ બહાર વહ્યાં કરે છે. ઢોર અને માણસો ભેગાં જ રહે છે અને ઢોરનાં મળમૂત્ર બરાબર સાફ થતાં નથી. જ્યાં ત્યાં રાડાં, ચીંથરાં, રોડાં, એઠવાડ અને કાદવ પડયા છે. નકામાં કાટમાળ, લાકડાં અને માટીના ઢગલા ઠેર ઠેર જોવામાં આવે છે. છોકરાંને ગમે ત્યાં ઝાડે ફરાવવામાં આવે છે અને સ્થળે સ્થળે લોકો પીશાબ કરે છે. છાણનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરવાને બદલે છાણાં કરવામાં આવે છે અને ઉકરડા વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવાતા નથી. ગામની ચારે દિશાએ અને ફળિયાંમાં પણ ઉકરડા છે અને ત્યાં માખીઓ તથા જીવાત બણબણે છે. કુવા પાસે પાણી ભરાઇ રહે છે અને ચોટા પાસે દુર્ગંધ હોય છે.

મ્યુનિસિપાલિટી છે, પણ દરરોજ ગામ વળાતું હશે એમ લાગતું નથી. સડક ફક્ત સ્ટેશનથી ગામ સુધીની છે પણ એ ખરાબ થઇ ગઇ છે. કચરા ગમે તેમ છુટા ફેંકાય છે અને મેડીએ રહેનારના ઘઘુડા ચાલે છે. ખૂણા, ગાડીગાડાં અને પથ્થર કે પાટડાઓની પાછળ જમાનાના કચરા પડયા રહે છે અને ચોતરા, ઓટલા અને મેદાનો ખૂબ મલિન છે.

ભાગોળે ભાગોળે સુંદર તળાવો છે પણ એની તમામ પાળો મળમૂત્રથી છવાયલી છે. એક વાવ ગામની વચમાં છે અને અંદર દેવીનું મંદિર છે, પરન્તુ વાવમાં ઘણોજ કચરો છે ને પગથિયે પગથિયે ધૂળ છે. ગોસ્વામિજી મહારાજના મંદિરમાં એંઠાં પતરાળાં, કાળા વાસ મારતા કચરા અને પુંજાના ઢગ છે.

રણછોડરાયનાં પગલાંવાળી જગા, વૃક્ષો અને ફળફૂલનાં ઝાડોથી શોભાયમાન છે, પરન્તુ ત્યાંએ કચરાના ઢગલા પડયા છે. નાતોનાં જમણ-વાર માટે વિશાળ મકાનો છે પણ ત્યાં મહિનાઓ ઉપર થઈ ગયેલાં જમણવારોની દાળ ગંધાય છે.

માખીઓ અને મચ્છરોની વસતી પુષ્કળ છે અને જુવા, ડાંસ, ચાંચડ અને ઉંદરનો પણ ઠીક વાસો છે.

તળાવોમાં એઠાં વાસણો મંજાય છે અને મેલાં લુગડાં ધોવાય છે. ઢોરને એ જ પાણી પવાય છે અને ત્યાં નવરાવવામાં આવે છે. લોકો ઘણીવાર આ તળાવોમાં નાહ્ય છે અને એ જ પાણી વાપરવાના કામ સારૂ ભરી જાય છે.

ગામની બહાર મોટાં ઝાડો છે અને મનોહર ભાગોળો છે પણ બધે ધૂળ, મળમૂત્ર અને ઉકરડાની વાસનો પાર નથી.

તળાવ કાંઠે અને ભાગોળોએ સારાં દેવમંદિરો છે પણ માત્ર સંતરામના મંદિર સિવાય બધાં મંદિરો મેલાં અને ગંદાં છે. એક સંતરામનું મંદિર સ્વચ્છ. પવિત્ર અને શાન્તિદાયક લાગ્યું.

આમ ટુંકમાં, ઉમરેઠની અનારોગ્ય સ્થિતિની તપાસની હકીકત છે.

ઢોરોની સંખ્યા ઠીક છે અને ચોખ્ખું દૂધ ને ઘી તથા ખુલ્લી હવાના લાભ ઉમરેઠવાસીઓને શહેરનાં રહીશો કરતાં સારા મળે છે. તેમ છતાં મરણપ્રમાણ અમદાવાદ કરતાં સ્હેજ જ ઓછું છે અને બાળમરણમાં પણ બહુ ફેર નથી. બાળવિધવાઓની સંખ્યા ઘણી જોવામાં આવે છે અને તેને માટે સામાજિક કુધારા જવાબદાર છે.

પ્રજા સમસ્તમાં જાણે એક જાતની નિરાશા, જડતા અને નિરૂત્સાહ જોવામાં આવે છે.

પરન્તુ ઉપરના વર્ણનથી કેવળ નિરાશાજનક સ્થિતિ જ ઉમરેઠની હોય અને એને માટે કંઇ ઇલાજ જ ન હોય એમ માનવાની જરૂર નથી.

સ્વ. ગોકળદાસ કહાનદાસ પારેખ ઊમરેઠના હતા. રા. બા હરગોવનદાસ કાંટાવાળા પણ યાંના છે. શ્રીયુત કેશવ હ. શેઠને પણ કવિતા લખવાની પ્રેરણા ઊમરેઠની ભાગોળોમાંથી મળી છે અને ડા. કેશવલાલ તથા ભાઇ છોટાલાલ અનુપરામ ઉમરેઠની સાચી સેવા યથાશક્તિ કરી રહ્યા છે.

'ઓડ ઊમરેઠના ઉંડા કૂવા અને દીકરી દે તેનાં માબાપ મુવા' એવી કહેવત ભલે ચાલે, પરન્તુ ઉંડા કૂવામાંથી પાણી કહાડવાથી ઊમરેઠની સ્ત્રીઓમાં તન્દુરસ્તી અને લાલાશ અજબ છે.

'મહુડા એકટ'થી ઘણાં મહુડા ખેડા જીલ્લામાં કપાઈ ગયાં તેવે પ્રસંગે ઊમરેઠમાં ઝાડો રોપવાની પ્રવૃત્તિ જોઇને આનંદ થાય છે, મનસુખભાઇ જેઠાભાઇ વૈદ્યે વીશેક ઝાડો ઉછેર્યાં છે અને હજી બીજાં રોપે છે.

નારણજી રામકૃષ્ણ દવે સીત્તેરેક વર્ષના થવા આવ્યા છે પરન્તુ આખી જીંદગી એમણે ઊમરેઠ ગામ સારૂ ઝાડો જ રોપ્યા કર્યાં છે! અત્યારસુધીમાં એમણે સીત્તેરેક ઝાડો ઉછેર્યા છે અને મરતા પહેલાં ૧૦૦ ઝાડો પુરાં કરવાની ઉમેદ રાખે છે. "છોકરાઓને ભણાવ્યા એટલે ઝાડોને પાણી પાવા આવતાં એમને શરમ આવે છે, પણ મારૂં તો નિત્ય કર્મ જ એ." એમ દવેજીએ મને કહ્યું. અને ખરે, નારણ દવેને ઊમરેઠમાં કોણ નથી ઓળખતું? સવારમાં વહેલા ઊઠી ગગરો લઇ એ જંગલ જવાના, દાતણ પણ તળાવ ઉપર. નાહી ને દરરોજ પોતાનાં તમામ ઝાડની ખબર લઇ આવવાના. કોઇની વાડ બરાબર કરે, કોઈના મૂળમાં માટી નાખે. નવાં ઝાડને ગગરે ગગરે પાણી પાય અને એમ કરતાં કરતાં ૧૨–૧ વાગે ઘેર જાય. તેમ છતાં વાડને માટી વગેરેમાં સરેરાશ ૩–૪ રૂપિયા ઝાડ દીઠ એમણે પંડનું ખર્ચ પણ કર્યું છે.

સ્વદેશભકિત, નવા રાજકિય વિચારો તથા સમાજસેવાની ભાવના જુવાનોમાં છે.

જરા સંઘબળ કેળવાય તો ગામની જ ખાળોનાં પાણી અને મળમૂત્ર 'સેપ્ટીક ટેન્ક' જેવી યોજનાથી ખેતરો અને વાડીઓને ફળદ્રૂપ કરે. ઉકરડા યથાસ્થાને ગોઠવવાથી ગામની સ્વચ્છતા જળવાય. સફાઇના પાકા બંદોબસ્તથી એ જ ભાગોળો, મંદિરો અને તળાવ કિનારા સૃષ્ટિસૌન્દર્યમાં અને વાતાવરણની પવિત્રતામાં વધારો કરે.

પ્રથમ ગુજરાત વ્યાયામ પરિષદ્–નડિઆદ

સન્નારીઓ અને સદ્ગૃહસ્થો! આ સંસ્થા ભાષણોને માટે નથી, પણ કામને માટે છે અને આપ સૌને અત્રે, આવી મોટી સંખ્યામાં, આ કાળા ઉનાળાના દિવસોમાં એકઠાં કર્યાં છે; તે ભાષણો સાંભળવા માટે નહિ પરન્તુ ૨૦ વર્ષથી અખાડાઓની જે પ્રવૃત્તિ ગુજરાતમાં શરૂ થઇ છે તેને વ્યાપક કરવા માટે આપ સૌની અમારે મદદ જોઇએ છીએ.

ઈ. સ. ૧૯૦૯ ની રામનવમીના દિવસે અખાડાનું કાર્ય શરૂ થયું હતું અને આવતી રામનવમીએ, એને ૨૦ વર્ષ થશે. એ મુદ્દત દરમિઆન ગુજરાતનાં જુદાં જુદાં સ્થળોએ થઇને આજે ૭૦ અખાડા ચાલુ થઇ ગયા છે અને આજ સુધીમાં આપણા ભીરૂ અને નિર્બળ બની ગયેલા દેશને આ પ્રવૃત્તિએ કંઇક સતેજ અને સ્વાશ્રયી બનાવી છે એમ મ્હારૂં માનવું છે.

મ્હારા મિત્ર, છોટુભાઈ પુરાણી આ વીર્યવાન પ્રવૃત્તિના જનક છે અને અંબુભાઇ પુરાણી, ડૅા. સુમન્ત મહેતા અને ભાઇ ઇન્દુલાલ યાજ્ઞિકના અથાગ પ્રયત્નથી એ ઉછરીને વધી છે. આ ચારે સ્વદેશભક્ત ભાઇઓનો, આજના શુભ પ્રસંગે હું આપ સૌની તરફથી ઉપકાર માનું છું.

મહારાષ્ટ્ર, ઉત્તર હિન્દુસ્તાન અને છેવટે કોમળ ગણાતા બંગાળીઓએ પણ શરીર સુધારણા માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કર્યા પછી, ગુજરાતમાં આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવામાં આવી હતી. પરન્તુ સુભાગ્યે એનાં રૂડાં ફળ થોડીજ વારમાં જણાયાં અને અખાડાઓના લાભ લેનાર યુવક યુવતિઓ પોતાનાં માબાપ કરતાં વધારે લાંબાં પહોળાં, રૂષ્ટપુષ્ટ અને વજનમાં ભારે થયેલાં માલમ પડયાં છે. આજે એ આખી ઓલાદ જાણે સુધરી ગયેલી લાગે છે અને તન્દુરસ્તી, સાહસ. આજ્ઞાધીનતા, સ્વદેશભક્તિ અને સેવાના ગુણ હું એમનામાં આવેલા જોઇ શકું છું.

પુરાણી ભાઈઓના અખાડા એ કંઈ છીપા કે ભૈયાઓના અખાડા જેવા જડ નથી. શરીરની જ ખાતર શરીરનો વિકાસ ત્યાં નથી થતો. "પડયા રહે પહેલવાન, અખાડામાં પડયા રહે પહેલવાન" એવા પાડા જેવાં શરીર બનાવવાનો એનો ઉદ્દેશ નથી." સુદૃઢ શરીર હોય તો જ બુદ્ધિ તેજસ્વી બને છે." એ ઇંગ્રેજી કહેવત Sound mind in a sound body અનુસાર, ત્યાં આચરણ રાખવામાં આવે છે.

અત્યાર સુધી ક્રિકેટ કે કસરતમાં આગળ વધેલા, ભણવામાં ઘણે ભાગે મૂર્ખ રહેતા તેવું આ અખાડાઓમાં ના બને એને માટે ખાસ સંભાળ લેવામાં આવે છે. ચર્ચામંડળો, પુસ્તકાલયો, વિદ્વાનોના મેળાપ અને પરિષદો કે મેળા વખતે સેવા, એ આ અખાડાઓનાં ખાસ લક્ષણ છે. દેશાટન, "સ્કાઉટીંગ" હોળીના તહેવારોને પ્રસંગે મરદાનગીની રમતો અને રમતગમતના મેળાવડા વારંવાર યોજવામાં આવે છે.

સ્વરક્ષાનો મ્હોટો ગુણ, અહીં કેળવવામાં આવે છે અને સાથે સાથે સંપ, અરસપરસ સહાય કરવાની ટેવ, વ્યવસ્થાશક્તિ અને નિયમન (Descipline), ઉછરતી પ્રજામાં હું આવતાં જોઉં છું.

બ્રહ્મચર્યને માટે પ્રેમ વધતો જાય છે. લગ્નની ઉમ્મર આગળ વધે છે; સાદાઇ, જાતમહેનત, સ્વાશ્રય અને ટેક અહીં ઉછરતાં બાળકોમાં મ્હને આવતાં લાગે છે.

આમ અખાડાઓની પ્રવૃત્તિ, ચારે બાજુથી જોતાં સંતોષકારક લાગે છે. એમાં સુધારા વધારાને પુષ્કળ અવકાશ છે, છતાં એકંદરે એ પ્રવૃત્તિથી આપણા ગુજરાતને પુષ્કળ લાભ થયો છે એમ હું માનું છું.

આ વર્ષમાં આપણા ક્રિકેટના ખેલાડીઓએ, રેલસંકટ વખતે અમદાવાદમાંથી મ્હોટી મેચ યોજીને સાત–આઠ હજાર રૂપીઆની મદદ આપી હતી. એ પ્રસંગનું સ્મરણ કરતાં મ્હને આનંદ થાય છે.

જે પારસી ભાઈઓ, બાઇસીકલ પર જગતની મુસાફરી કરી આવ્યા, તેમને આપ સૌની તરફથી ધન્યવાદ આપું છું અને ગુજરાતની બહાર પણ, આપણા સમસ્ત હિન્દનું ગૌરવ વધે એવા જે મ્હોટા બે બનાવો બન્યા છે. તે અત્રે રજુ કરવા એ મારૂં કર્તવ્ય માનું છું.

પહેલવાન ગામાને આ પરિષદે આમંત્રણ આપ્યું હતું. એ ઇચ્છાથી કે દેશની પતિત દશામાં પણ આ યુવકો, એમનાં દર્શન કરે અને હિન્દવાસીઓ શરીરબળમાં નાલાયક અને કાયર રહેવા નથી સર્જાયા એ સમજે. જગતના એ મહાન કુસ્તીબાજે રશિયન પહેલવાન ઝીબીસ્કોને ૧ મિનિટમાં ચિત્તોપાટ પાડયો એ બિનાજ આપણામાં જોસ આપનારી છે.

આપણા દેશની ઑલ ઇન્ડીઆ હોકી ટીમ, આ વર્ષે હોલેન્ડ ગઇ છે. અને આજે અત્યારેજ આમસ્ટરડામમાં એ પોતાનું પાણી દેખાડતી હશે. જયપાળસીંહ અને ધ્યાનચંદ એના આગેવાનો છે અને હું આશા રાખું છું કે પૂર્ણ ફત્તેહ મેળવી એ પાછી ફરશે.

આમ પરાધીન દશામાં છતાં, અને સંજોગો બધા વિરૂદ્ધ છતાં ઉપરની હકીકતોથી આપણને ઉત્તેજન મળે એમ છે. અને ભવિષ્યમાં આ અખાડાની સંસ્થાઓ દ્વારા, આપણે ઘણી દેશોન્નતિ સાધી શકીશું એમ લાગે છે.

વ્યાયામપ્રચાર આખા ગુજરાતમાં કરવાના ઉદ્દેશથી એક મંડળ સ્થાપવાનું છે. એને પૈસાની અને માણસોની પુષ્કળ મદદ જોઇશે. આપ સૌને અખાડાના કામથી સંતોષ થયો હોય તો એ મંડળને આપ બનતી મદદ કરશો. અત્યારે ધ્યેય તો એ છે કે ગુજરાતનું એકેએક ગામ કે શહેર અખાડા વગરનું ના રહે એમ કરવું. અત્યારસુધીમાં સ્ત્રીઓને માટે અંગબળ ખીલાવવાનું કામ બીજ થયું છે. હવે પછી કન્યાઓ અને મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓને કસરતના લાભ મળે એવી યોજના આપણે કરવી છે. આ પરિષદને અંતે હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છું કે આપ સૌ સ્ત્રી પુરૂષો, એ કાર્ય તાકીદે શરૂ કરશો.

સ્ત્રીને " અબળા " કહી કહીને આપણે અત્યાર સુધી ખૂબ કવિતાઓ કરી છે પરન્તુ આપણો વીરયુગ કે આધુનિક યુરોપની સ્ત્રીઓનાં પરાક્રમ એ વાત ખોટી પાડે છે.

હમીરની માતાની એક ગલોલથી ઘોડાનો પગ લંગડો થઈ ગયો હતો; લક્ષ્મીબાઈ, ઘોડેસ્વાર થઇ યુદ્ધ કરવા જતી અને મુગલ યુગમાં એકેએક ક્ષત્રાણી કટારનો ઉપયોગ કરી શકતી. હાલમાં યૂરોપ અમેરીકાની સ્ત્રીઓ તરવાની, પટાબાજીની, પહાડપર ચડવાની, હોડીઓને હલેસાં મારવાની, ધનુષ્ય બાણની, કુસ્તીની એમ અનેક બળવર્ધક કસરતો કરે છે અને એમનાં કદાવર ખડતલ શરીર આપણને દિગમૂઢ કરી નાંખે છે!

સ્પાર્ટન પ્રજા, પોતાનાં શરીર બળવાન બને તે માટે સ્ત્રીઓનાં શરીર સુદૃઢ કરતી. દેશ રક્ષાને માટે એમને વીર પ્રજાની જરૂર હતી; અને વીર પ્રજાને નિર્માલ્ય માતાઓ જન્મ નજ આપી શકે એમ એમનું માનવું હતું.

આપણે પણ ભવિષ્યની પ્રજાને શૂરવીર, પરાક્રમી, સાહસિક અને તન્દુરસ્ત બનાવવી છે. ભય, નિરૂત્સાહ, કાયરપણું અને મંદવાડ આપણે

દૂર કરવા છે અને તે માટે એકલા છોકરાઓ નહિ પણ છોકરીઓને પણ કસરતના લાભ પૂરેપૂરા આપવા છે. મુસલમાન ભાઇઓએ તુર્કસ્તાનની માફક હવે ઝનાના દૂર કરવા જોઇએ. હિંદુઓએ બાળલગ્ન બંધ કરવાં જોઇએ. અને ખોટી શરમ, કહેવાતી લાજ મરજાદા અને મ્હોટાઇના ખોટા ખ્યાલ દૂર કરી છોકરીઓનાં શરીર ખીલવા દેવાં જોઇએ.

કન્યાશાળાઓને માટે અને છોકરીઓના અખાડા માટે કેવી કસરત જોઈએ તેનો અભ્યાસક્રમ ઘડવા એક સમિતિ નીમવાની છે. આશા છે કે એ સમિતિ આપણા દેશ કાળને અનુરૂપ કાર્યક્રમ ઘડી જલદી એનો અમલ કરાવશે. અને હવે પછીનાં ૨૦ વર્ષ વહી જાય તે પહેલાં હવેની છોકરીઓને શરીરની બાબતમાં પૂર્ણ કળાએ પહોંચેલી આપણે જોવા ભાગ્યશાળી થઇશું.

પ્રો. ધર્માનંદ કૌસાંબી, હાવર્ડ યુનિવર્સિટીની છોકરીઓને રમત ગમતનાં કેવાં સાધનો છે એનું વર્ણન કરતાં કહેતા હતા કે, ૨૦૦૦ છોકરીઓને એકી સામટી રમત ગમતનાં મેદાનોમાં રમતી જોઇનેજ મ્હને અકથ્ય આનંદ થતો હતો, અને લાગતું હતું કે, એવો દિવસ મ્હારા દેશમાં ક્યારે આવશે?

આપ જે ઉત્સાહથી અત્રે પધાર્યા છો તેવોજ ઉત્સાહ આ સ્ત્રીઓની કસરત ખીલવવા માટે રાખો તો મ્હારી ખાત્રી છે કે, જલદીથી ઘણું થઇ શકશે. આપણી બાળાઓ અને સ્ત્રીઓમાં હું આજકાલ પુષ્કળ મહત્વાકાંક્ષાઓનો ઉદય થયેલો જોઉં છું અને નિરાશાવાદ છોડી એ બધાં આશાવાદી બન્યાં લાગે છે.

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં કસરત ફરજીઆત કેમ થઇ શકે અને ત્યાં અભ્યાસક્રમ કેવો રાખવો જોઇએ એ બાબત પણ એક સમિતિ આપણે નીમીશું અને એના નિર્ણય પછી લાગતાવળગતામાં આપણા સ્થાયી મંડળે હીલચાલ કરવી પડશે. લોકલબોર્ડ અને મ્યુનિસિપાલ શાળાઓના શિક્ષકોને આપણે એમની નિશાળોને લાયક રમતગમતો, ડ્રીલ અને કસરત માટે કેળવવા પડશે.

વ્યાયામના ગ્રંથો તથા કસરતના ફાયદા વિષે નાની નાની ચોપડીઓ, વ્યાયામ પ્રચાર મંડળે પ્રસિદ્ધ કરવાનાં છે. એ માટે પણ નાણાં તેમજ લેખકો જોઇશું. સુભાગ્યે આ વિષય પર ગુજરાતીમાં માસિકો તેમજ છૂટક લેખો લખાય છે પરન્તુ તે પૂરતા નથી.

વ્યાયામ પ્રચાર મંડળે, બાળ વીરસેના રચવાની છે. Scout movement હવે દેશવિદેશમાં લોકપ્રિય થતી જાય છે અને એના ફાયદા સુપ્રસિદ્ધ છે. આપણું મંડળ એ સેના રચશે તો રાષ્ટ્રભાવના બાળકોમાં બરાબર કેળવાશે. અને આપણો વાવટો—રેંટીયો અને હિન્દુ—મુસલમાનની એકતાસૂચક ત્રિરંગી વાવટો હશે.

લાંબુ ચાલવાની, આપણી નદીઓનાં મૂળ અને મુખ જાતે જોઇ આવવાની, આપણા પર્વતોનાં શિખરો અને ખીણો જોવાની, તરવાની, સાઇકલ પર કે, ઘોડેસ્વારી મારફતે લાંબી મુસાફરીઓની અને એવી એવી હરીફાઇઓ માટે બનતી સવડો આપણા મંડળે આપવી પડશે. યુરોપમાં વિજ્ઞાન, ભૂગોળ અને વ્યાયામ મંડળો આ કાર્ય કરે છે. ત્યાંની સરકાર અને પ્રજાના પ્રયત્નો જેવા પ્રયત્નો આ દિશામાં આપણા મંડળો કરવા પડશે. એવરેસ્ટનાં શિખરો પર અને ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવની શોધખોળમાં જે સેંકડો વીરોએ, જાન અર્પણ કર્યા છે તે અધિકાર ગુર્જર યુવક યુવતિઓને મળે એ જોવા હું ઉત્સુક છું.

ગુજરાતનાં અને હિન્દનાં ઐતિહાસિક અને કલામય તથા કુદરતની અલૌકિક શોભાથી ભરપૂર સ્થાનો જોવા અને યાત્રાઓ કરવા આપણે પણ નવા જમાનાને યોગ્ય સંઘો કાઢવા જોઇએ.

અમેરિકાથી જે મુસાફરોનાં ટોળે ટોળાં આવી આપણો આખો દેશ જોઇ જાય છે અને પૃથ્વી પર્યટનો કરે છે તેવે વખતે આપણે માવડીમુખા કે ઘરકુકડી બની રહેવું યોગ્ય નથી, અસલના વખતમાં આપણા પૂર્વજોએ દિગ્વિજયો કર્યા છે, સંસ્થાનો વસાવ્યાં છે. વ્યાપાર ધંધાને અર્થે દરિયા ખેડયા છે, અને વહાણવટાં કર્યાં છે. તિબેટને લિપિ આપણે આપી છે. એશિયાઇ તુર્કસ્તાન, ખોતાન, જાવા, સુમાત્રા અને કંબોડિયા સુધી આપણો ધર્મ અને સંસ્કૃતિ પ્રસર્યાં હતાં. ચીન અને જાપાનને ધર્મ અને કલાનું

જ્ઞાન આપણે આપ્યાં છે. અગસ્ત્ય ઋષિએ દ્રવિડ દેશને સનાતન હિન્દુ ધર્મનું જ્ઞાન તો આપ્યું અને વિંધ્યાચળને નમાવ્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ એ સમુદ્રને પણ પી ગયા હતા.

અગસ્ત્ય મુનિની સાથે અને એમના અનુયાયીઓની સાથે આપણા ગુજરાતનાં, દ્વારકાની આસપાસના અનેક બ્રાહ્મણ કુટુંબો, તામિલ દેશમાં ગયાં હતાં એમના વંશજો તે ત્યાંના આયર અને આયંગર બ્રાહ્મણો છે. દ્વારકાની યાદવાસ્થળી પછી કેટલાંએ યદુકુળો, દક્ષિણમાં ગયેલા. હોએશાલ રાજાઓ, યદુવંશના હતા; જેમના વખતમાં બેલુર અને હાલાબીડનાં ભવ્ય અને સુંદર ઉત્તમ શિલ્પકલાના નમુના રૂપ મંદિરો બન્યાં છે. વિજયનગરના પ્રતાપી રાજાઓ, યદુ વંશના હતા અને એજ કુળમાં ઉતરી આવેલા હાલના મ્હૈસુરના મહારાજા છે.

ગુજરાતના રાજાઓ અને સુલતાનો પાસે નૌકાસૈન્યો હતાં અને મોઢેરાના વજ્રમૃષ્ટિ પહેલવાનો, ગુજરાતનાં હિન્દુ રાજ્યો પડયા પછી દક્ષિણમાં ગયા હતા. હાલ ત્રાવણકોર અને વડોદરા રાજ્યમાં એમના વંશજો છે અને ગુજરાતનાં બાહુબલ અને શારીરિક વિકાસની સંપૂર્ણતાનું સ્મરણ કરાવે છે.

ઉપરની હકીકતોથી આપની ખાત્રી થશે કે, એકલા વકીલ, દાકતરો અને મ્હેતા મામલતદાર બનવાનાજ કોડથી આપણું દળદર નથી ફીટવાનું. આ બાળ વીરસેના અને અખાડાના વિદ્યાર્થીઓ એરોપ્લેન ઉડાવનારા, નૌકાવિપતિઓ અને સૈનિકો, ટોર્પીડો અને સબમરાઇન્સ ચલાવવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે એવી મહાત્વાકાંક્ષાઓ આપણે એમની આગળ ઉભી કરો ! દેશના તહેવારો હવે બાળકો પાસે આપણે નવો યુગ રચી શકાય એ રીતે ઉજવાવવા જોઇએ, શસ્ત્રઅસ્ત્રની દશેરાને દિવસે પૂજા કરવાનો અને તમામ લશ્કરની ભરતી કરવાનો ક્ષત્રિયોનો ઉત્સવ થતો. આપણા કમનશીબે દેશરક્ષાનું કામ એકલા ક્ષત્રિયોને હાથ ગયું અને વાણીઆ બ્રાહ્મણ વેપાર અને પૂજા પાઠમાં પડયા. પાટીદાર લોકોએ, ખેતીવાડીમાં જ લક્ષ આપ્યું અને શૂદ્ર લોકોનો અધિકાર ફક્ત મજૂરી અને અન્યવર્ણની સેવાનો ગણાયો. જે ચાતુર્વર્ણ આપણી વર્ણ વ્યવસ્થામાં ભૂષણ ગણાય છે. તેજ દેશની સ્વાધીનતા અને ક્ષાત્રતેજને નુકશાનકારક નીવડી ક્ષત્રિયોએ દેશ-

રક્ષાનો, ધર્મ ટોડ સાહેબ જેવા જેનાથી મુગ્ધ થઈ ગયા હતા એવી અલૌકિક રીતે બજાવ્યો પણ ક્ષત્રીઓનો નાશ થતાં અન્ય વર્ણ પોતપોતાના ધંધામાં વિભક્ત થઈ ગઈ હોવાથી દેશરક્ષા ન કરી શકી અને બ્રાહ્મણો ગાય જેવા ગરીબ અને વાણીઆ બાયડીઓ જેવા બાયલા બની ગયા. પરદેશીઓનાં ધાડે ધાડાં એક પછી એક આ દેશ પર આવ્યાં. એમને આખી પ્રજા જોડે લડવાનું જ ન્હોતું. ફક્ત ક્ષત્રિયો અને રાજકર્તાઓને હરાવ્યા એટલે દેશ એમને કબજે થતો.

હવે આ હીલચાલ દ્વારા, દેશનાં બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર. હિન્દુ, વ્હોરા અને મુસલમાન, સ્ત્રી અને પુરુષ તમામને આપણે શૂરવીર ક્ષત્રિયો બનાવવા માંગીએ છીએ. લશ્કરી તાલીમ આપણા હાથમાં હાલ નથી. પણ અખાડાની તાલીમ તો આપણે સર્વત્ર અને ફરજીયાત કરવી છે અને આપને એ માટે બે દિવસ તસ્દી આપી છે. સરઘસ કે તમાશા જે થયા છે અને થશે તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આ છે. મેકેલોએ, "હોરેશિયસ" નામના કાવ્યમાં પરદેશી લશ્કર સ્વદેશમાં પેસતું હતું એનું વર્ણન કર્યું છે. તે વખતે એ લખે છે કે, રાજધાનીમાં બારીએ અને છાપરે ચડીને સ્ત્રીઓ અને બાળકો એ દુશ્મન લશ્કરને જોતાં હતાં, પણ એ પ્રેક્ષકોમાંના નાનામાં નાનાં બાળકોએ પણ પોતાની નાની સરખી મુઠ્ઠીએ પસાર થતા લશ્કર તરફ ના ઉગામી હોય એવું એક પણ બાળક ત્યાં ન્હોતું.

આપણે ભવિષ્યની આખી પ્રજા આવી બનાવવી છે અને સ્વદેશાભિમાન, વીરતા, બહાદૂરી અને બળ એનામાં આવે એ માટે આ પ્રયાસ છે.

એટલે હવેની દશેરા આપણે અખાડા અખાડા વચ્ચે હરીફાઈ કરવામાં, ગ્રીસ દેશની 'ઑલીમ્પિક' રમતો જેવી રમતો યોજવામાં, ઘોડાઓની શરતોમાં અને ઘોડા દડીઓની સ્પર્ધામાં ગાળીશું.

દીવાળી જેવા પ્રસંગે આપણે પણ જમે ઉધાર તારવીશું; પરંતુ તે જમે ઉધાર બાળકોનાં જન્મ મરણનાં, સ્ત્રીઓની સુવાવડો સુખરૂપ કેટલી ગઈ અને કેટલી કથળી તેનાં, ક્ષય રોગ ઓછા થયા કે વધ્યા તેનાં અને હીસ્ટીરીઆ અને પ્રીક્કાશ, આપણા ગામ કે મોહોલ્લાની કેટલીક સ્ત્રીઓમાં છે તેના હિસાબના હશે.

મેલેરીયાથી આખા દેશમાં ૧૦ લાખ માણસો વિનાકારણ મરે છે. તે અટકાવવા આપણા અખાડાઓએ શું શું કર્યું તે દિવાળીના દિવસોમાં આપણે જોઇશું. ગામની સ્વચ્છતા, સૌન્દર્ય અને આરોગ્ય તથા બળ વધારવાના નફા તોટા દીવાળીના દિવસોમાં તરવાશે અને વર્ષ દરમિયાન આરોગ્ય સભાસદો નવેસર કેવા પ્રયત્નો કરવા તે નક્કી કરશે. દીવા અને દારૂખાનું એ હિસાબે ફૂટશે, હર્ષ હશે તો ફૂટશે, શોક હશે તો નહિ ફૂટે.

બળેવ એકલા બ્રાહ્મણો નહિ ઉજવે—પણ મુસલમાન અને અત્યંજ સુદ્ધાં આપણા ગામ કે, શહેરના અમુક ભાગની વસતિ આખી એ દિવસે કરેલા પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરશે. અને પવિત્ર નિષ્કલંક જીવન જીવવા નિશ્ચય કરશે. અખાડાઓ શરીર સુદ્રઢ કરવા માટે તો છેજ પણ મનોનિગ્રહ, ચારિત્ર્ય અને સદાચાર પણ ત્યાં શીખવવાના છે. મન, બુદ્ધિ અને આત્માની કેળવણી ઉછરતી પ્રજાને આજ હીલચાલ દ્વારા આપવી છે. ઋષિઓની વંશાવલીને બદલે પ્રાચીન ઈતિહાસની પુણ્યકથાઓ બળેવને દિવસે કરીશું. ઇસ્લામના ઓલીયાઓનાં પણ તર્પણ કરીશું અને પારસી ભાઇઓનાં મન, વાચા અને કર્મ શુદ્ધ રાખવાના આચારને ગ્રહણ કરી જીવનના ઉચ્ચ આદર્શો સેવીશું.

હોળીનો પર્વ ભલે અનાર્ય જાતિનો રહ્યો. ભવિષ્યના હિન્દમાં આર્ય અનાર્યના ભેદ નથી. અત્યંજની સેવા, દલિત જાતિની ઉન્નતિ અને ખાદીનો વપરાશ અને ઉત્પન્ન હોળીમાં ઉતારાશે. કરોડોની જેમાં સેવા રહી છે તે મહાત્માજીનો રેંટીઓ. રેંટીઆબારસ જેવો કોઇ બીજો ઉત્સવ નહિ હોય તો તે દિવસે પૂજાશે. શહેર કે ગામમાં વિલાયતી કપડાંની હોળીઓ થશે. રાગદ્વેષ, કુસંપ, હિન્દુ મુસલમાનના ઝગડા, સ્વાર્થ ઇત્યાદિ રિપુઓનો સંહાર કરવામાં આવશે અને વર્ષોવર્ષ નવા નવા અવતાર લઇને આવતા વ્યક્તિગત અને સામાજીક અસૂરો બાળીને ભસ્મ કરાશે.

આ ઉપરાંત રામનવમી, ગોકળ આઠમ, હનુમાન જયંતિ, શિવાજી જયંતી જેવા ઉત્સવો પણ થશે. એ દરેકમાં કસરતો અને રમતગમતો મુખ્ય હશે; પરંતુ જે જે દિવસનું જે જે પ્રકારનું મહાત્મ્ય હશે તેને આગળ પાડવામાં આવશે.

ક્રિકેટ કે ટેનીસ કે બીજી વિલાયતી રમતોનો પણ આ મંડળને વિરોધ નથી. તે તે રમતના ખેલાડીઓ સાથે આ અખાડા મંડળ સંપૂર્ણ સહકાર કરશે અને એના સમારંભોમાં પણ દિલોજાનીથી જોડાશે.

અખાડાઓ અને ક્રિકેટ મેચો છતાં કસરતને સર્વવ્યાપી કરવા માટે દેશી રમતોનો પુનરૂદ્ધાર કરવાનો છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા એરંડો, ખોખો, હતતુત્ વગેરે વગેરે રમતોમાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યા છે. અને ભવિષ્યમાં તમામ રમતોને જમાનાને યોગ્ય કરવામાં આવશે.

આમ આ પરિષદનો ઉદ્દેશ દેશનું તમામ વાતાવરણ બદલી નાખવાનો છે. વૃદ્ધોની ઉદાસી અને બદહજમી એ દૂર કરવા માગે છે. સ્ત્રીઓના કલેશ, કંકાશ અને નબળાઇઓ એને મટાડવી છે. વૈદ દાકતરોની કમાઇ એને ધીમેધીમે ઓછી કરી આખરે બંધ કરાવવી છે. લગ્નના વરઘોડા અને શુભ અશુભ પ્રસંગે થતાં અઘટિત ખર્ચ, પ્રજાની શરીરસુધારણા અને વિદ્યાવૃદ્ધિમાં ખરચાવવાં છે. મંદિરોના પ્રસાદ અને છપ્પન ભોગ ગરીબ બાળકોને કસરત પછી પુષ્ટિ માટે મફત પહોંચાવી દેવાં છે અને ચોરાશીઓ, યજ્ઞયાગ અને જમણવારોના પૈસા રશિયાની સોવીયેટ સરકારની માફક પ્રજાની મિલ્કત બનાવવા લૂંટી લેવા છે.

અમારે દેશની અને જીવનની પુનર્રચના કરવી છે. આ આખા ભાષણમાં કે બીજા કાર્યક્રમમાં આપ, આ મંડળે સરકાર પાસે કશાની આશા રાખેલી નહિ જૂઓ.

આવાં મહાન કાર્યમાં તેમ છતાં સરકાર કે સરકારી અમલદારોને મદદ આપવા હું અંતઃકરણપૂર્વક આમંત્રણ કરૂં છું. આ રાજકીય સંસ્થા નથી. અને સરકાર સામે એને સંસ્થા તરીકે વિરોધ નથી. એનું સામાજિક અને રાષ્ટ્રિય કાર્ય ફત્તેહમંદ થશે તો સરકારને પણ ગૌરવનો વિષય છે.

આ હિલચાલને અંગે પ્રજા સંપૂર્ણ સ્વાશ્રયી બનશે. પ્રજાકીય પોલીસ, પ્રજાકીય આરોગ્ય મંડળો, ચાલુ પાઠશાળાઓ ઉપરાંત ઉત્તમપ્રજાકીય શિક્ષણ અને ભણેલાં કે અભણમાં શારીરિક અને માનસિક કેળવણીના પ્રચાર, એ આદર્શ અખાડાઓના રહેશે.

નૈનિતાલ કે ઉટી જેવાં ઇંગ્રેજોને હવાખાવાનાં સ્થાનો પર વસતી ઇંગ્રેજ પ્રજાની રહેણીકહેણી મ્હેં ખૂબ જોઈ છે. સાંજના જુવાન કે વૃદ્ધ વેપારી, અમલદાર કે બાળક કે સ્ત્રી કોઈને તમે ઘેર નહિ જુઓ. પાંચ વાગે બધાં હવાખાવા, રમવા કે ફરવા હરવા નીકળી પડયાં હશે. શિકાર, ગોલ્ફ, ક્રિકેટ, ટેનીસ, હોડીઓને હલ્લેસાં મારવાની રમતો એમ નાના પ્રકારની અસંખ્ય રમતો રમાતી હશે. બુઢ્ઢીઓને પણ કંઇ કંઇ રમતી તમે જોશો. છોકરાં કૂદતાં હશે. બાળકો નાચતાં હશે. લશ્કરી વાજાં, નાચ અને જલસા અઠવાડિયામાં બે ત્રણ દિવસ હોય જ.

આમ આનન્દકલ્લોલમાં અને નિર્દોષ સુખવૈભવમાં અત્રે વસતા ઇંગ્રેજ લોકો પોતાનું જીવન બહુધા ગાળે છે. યુરોપ અમેરિકામાં તો દરિયે ન્હાનારાઓની, હોડીઓ ચલાવનારાઓની, તડકામાં ખુલ્લાં થઈને રમનારાંઓની એમ કલબો નીકળી છે. "સ્ત્રીઓને ઘરકામમાં બહુએ કસરત છે" એમ કહેનારાં ઉપર કહેલાં આનન્દ વિનોદથી માનસિક ફળ કેવાં મળે છે એનો વિચાર નથી કરતાં. ખરો વિકાસ ઘર ધંધાના ઢસરડાથી બરાબર નથી થતો; પરન્તુ રમતની ખાતર શરીર સુધારવાના ભાનથી જે કસરતો કરવામાં આવે છે તેનાથી થાય છે.મહેરબાની કરીને મ્હારા કહેવાનો અર્થ અવળો ના કરશો. ઘર ધંધાથી હું વિરૂદ્ધ નથી, ઉલટો સૌ સૌનાં કામ તાલેવાન લોકોએ પણ પોતપોતાને હાથે કરી લેવાં જોઇએ એ મતનો હું છું. પરંતુ ઉપરનાં દષ્ટાંતથી મારા કહેવાની મતલબ એ છે કે, આપણે પણ સ્ત્રી, બાળક તમામે દરરોજ ફરવા હરવાનું. અને રમવા કૂદવાનું રાખવું જોઇએ અને ન્હાના પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય વધે એવી પ્રવૃત્તિઓમાં વખત ગાળવો જોઇએ.

આમ, અખાડાઓ જ્યાં જ્યાં થાય ત્યાંની તમામ વસતિને, રમતગમત અને ફરવા હરવામાં રસ લેતી કરીશું તો નીતિ, સંયમ, સહકાર અને સહિષ્ણુતાના ગુણ ખીલશે. સ્વભાવમાંથી ગંભીરપણું અને દોઢડાહ્યલાપણું ઓછું થશે. નિન્દા, કુથલી અને દોષ જોવાની ટેવ ઘટશે અને આજથી એક જમાનામાં પ્રજા બદલાઈ જશે.

" કિસ્મતનોજ દોષ કાઢયા કરતી અને રોકકળ કરતી પ્રજાની બહુ તો દયા આવે પરન્તુ એને માટે માન બુદ્ધિ તો કદાપી ઉત્પન્ન થાય જ નહિ "*

* સેન્ટ નિહાલસિંહ.

"આપ સમાન બળ નહિ અને મેઘ સમાન જળ નહિ" આ ખીલચાલમાં આપણા દેશનું ખરૂં રચનાત્મક કાર્ય રહેલું છે. કોઈપણ રાષ્ટ્ર કે પ્રજા, પોતાનીજ મહેનતથી લાયક થઇ શકે છે. બીજું કોઈ એને મદદ નથી કરી શકતું. Nations are themselves made."

આદર્શ આરોગ્યસમિતિ.

કાળુપુર હાજા પટેલની પોળ, શાન્તિનાથની પોળે સ્વચ્છતાનો ઉત્સવ ઉજવ્યો હતો. ઘરો છેક અંદરથી વાળી ઝુડીને સાફ કરવામાં આવ્યાં હતાં, વાસણો માંજીને ચકચકિત કરવામાં આવ્યાં હતાં અને ખાળો, મોરીઓ તથા જાજરૂઓ ધોઇ ધોઇને સાફ કરાયાં હતાં.

ઘરોના એક એક ખંડને સ્વચ્છ કર્યા ઉપરાંત એમને છબીઓ તથા તોરણોથી અલંકૃત કરવામાં આવ્યાં હતાં. કેટલાંક ઘરો તો દિવાળીનાં દિવસો જેવાં સુશોભિત બન્યાં હતાં અને આવાં સ્વચ્છ અને સુશોભિત ઘરો બનાવવા ગૃહણીઓ તથા બાલિકાઓમાં પરસ્પર સ્પર્ધા ચાલી હતી.

પરન્તુ જ્યારે એ ઘરોને ઇનામો માટે નંબરો આપવા વિચાર થયો ત્યારે એ કાર્ય પૂરેપૂરો ન્યાય અપાય એવું નહિ લાગવાથી ઇનામો આપવાનો કે નંબરો આપવાનો વિચાર માંડી વાળવામાં આવ્યો. પરન્તુ આ ઉત્સવમાં ઘરોની સ્વચ્છતા અને શોભા વધારવા જે જે બ્હેનોએ પ્રયત્ન કર્યાં હતા તેમને ધન્યવાદ આપવામાં આવ્યા.

સ્વયંસેવકો હાથમાં ઝાડુ લઇને ફરતા હતા. મ્યુ. ઝાડુવાળાઓ ખાસ હાથ ગાડી લઇને ઉભા હતા. પોળમાં સ્વચ્છતા તથા આરોગ્ય માટેનાં ખાસ સૂત્રોનાં પાટીયાં ઠેર ઠેર લગાડયાં હતાં અને તોરણો તથા ચિત્રોથી આખી પોળને કોઈ લગ્ન મંડપ જેવી બનાવી દેવામાં આવી હતી.

કન્યાઓને અને બાળાઓને રંગોળીઓ પૂરવા માટે આમંત્રણો અપાયાં હતાં, જેનો લાભ ૧૬ બ્હેનોએ લીધો હતો.

મુખ્ય ચોકઠાનો આગળનો ભાગ આ રંગોળીઓથી શોભી રહ્યો હતો. ખાસ કમિટિએ આ રંગાળીઓ પૂરનાર બ્હેનોને ગુણ પ્રમાણે ઇનામો જાહેર કર્યાં હતાં.

સવારના બરાબર ૯ વાગે ડૉ. હરિપ્રસાદ આવી પહોંચ્યા. તે સીધા પોળના ખૂણે ખૂણે અને ગલીએ ગલીએ ફરી વળ્યા. આટલું સાફ કર્યા છતાં કાગળના કકડા, બળેલી દીવાસળીઓ, ધૂળ, કસ્તર વગેરે સ્થળે સ્થળેથી એમણે શોધ્યાં ને સ્વયંસેવકોને બતાવ્યાં હતાં.

સ્વયંસેવક અને સેવિકાઓને આથી દરરોજ આદર્શ સફાઈ કેમ રાખવી તેનો પદાર્થપાઠ મળ્યો હતો.

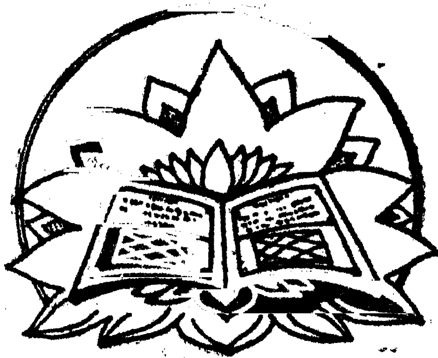
સાંજે સ્ત્રી પુરુષોની મોટી સભા પોળમાં જ થઈ તેમાં તે પોળ તથા મ્હોટી હાજા પટેલની પોળમાંથી પણ ઘણાં લોક આવ્યાં હતાં.

મૂખ્ય ભાષણ ડૉ. હરિપ્રસાદે આપી સ્વચ્છતા, આરોગ્ય અને સૌન્દર્ય વિષે લંબાણથી વિવેચન કર્યું.

તે દિવસથી આ પોળની આરોગ્યસમિતિ સફાઈનું કાર્ય સુન્દર રીતે કરે છે. આ પ્રમાણે અમદાવાદની બીજી પણ કેટલીક પોળોએ આવી આરોગ્યસમિતિઓ કહાડી છે.

હજી ચાલીઓ, પરાં અને ઘણી પોળો તથા સોસાયટીઓ સુદ્ધાં, આદર્શ સફાઇ રાખવા ઉપર મુજબ પ્રયત્ન કરતાં નથી. તે કરે તો કેવુ સારૂં ?

સ્વરાજ્ય દિલ્હી કે મુંબાઇથી નથી ચલાવવાનું. એની ઇમારત તો ઘેરે ઘેર અને પોળે પોળેથીજ થશે અને સફાઇ એ એનું પ્રથમ પગથિયું હશે.



પ્રકરણ ૭

સંસારનું સુખ

જીવનને કેવી દૃષ્ટિથી જોવું અને "જીંદગી જોગવવાની જુક્તિ" કેમ હાથ કરવી એ જો વાંચનનો મુખ્ય હેતુ હોય તો Pleasures of Life નામના સર જ્હોન લબક અથવા લોર્ડ એબરીના અંગ્રેજી પુસ્તકને હું મ્હારું પ્રિય પુસ્તક ગણું છું. એ પુસ્તકે, મ્હને મ્હારી ગરીબાઈ ભૂલાવી દીધી. નિરાશા દૂર કરી, દુઃખમાંથી બોધ લેતાં શીખવ્યું અને જ્ઞાન ચારિત્ર્ય અને લોકસેવાને હું મ્હારૂં ધ્યેય બનાવી શકયો.

આપણી પ્રજા કિસ્મતવાદી છે. પુરૂષાર્થ ખોઇ બેઠી છે. વિરાગવૃત્તિને ધર્મ માને છે અને હાસ્ય, ઉલ્લાસ કે નિર્દોષ આનંદમાં વખત ગાળતાં એને આવડતો નથી.

ઘણા માણસો કોઈ પણ જાતના ઉદ્દેશ વગર, નદીમાં જેમ તણખલું તણાય છે તેમ તણાયા જાય છે. એઓ સબભેદ જેવા છે "પેસીવ વોઈસ"નાં ક્રિયાપદને જેમ આગળ to be લગાડે અને પાછળ e d જોડે ત્યારે જેમ વાકયમાં ઊભાં રહી શકે તેમ આગળથી કોઇ ખેંચે અને પાછળથી કોઇ ધક્કો મારે ત્યારે રસ્તે ચાલે છે.

સંસારનાં સુખનું પુસ્તક વિરાગવૃત્તિવાળાને, કિસ્મતવાદીઓને, નિરાશા-વાદીઓને અને 'પેસીવ વોઈસોને' પ્રવૃત્ત, સ્વાશ્રયી, આશાવાદી અને 'એકટીવ વોઈસ' બનાવી દે છે.

જીવનનો હેતુ, સમયનો સદુપયોગ, કર્તવ્ય બજાવવાની ચાવી, સુખી થવું એ જ કર્તવ્ય છે; પુસ્તકો જ ઉત્તમ મિત્રો છે. મુસાફરીની મઝાહ, સંગીત, કલા, ધર્મ, મનુષ્ય જીવનનું ભાવિ, સાહિત્યથી થતી ઉન્નતિ અને કુદરત તથા કવિતાના આનંદઃ એવા એવા વિષય પર સંક્ષેપમાં પણ અસર-કારક અને રસિક રીતે એમાં નિબંધો લખવામાં આવ્યા છે.

દુઃખથી નહિ ગભરાતાં વીર પુરુષોએ દુઃખની સામે થઇ પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ કેમ કર્યો એનાં રમુજી અને પ્રેરક દષ્ટાંતો છે.

"જે કોઈ સુખી ન થાય તે પોતાનાજ દોષને લીધે સુખી નથી થતો કારણ પરમેશ્વરે તો બધાને સુખી થવા માટેજ સર્જ્યા છે." એ નિયમ આખા પુસ્તકનો મધ્યવર્તી સિદ્ધાંત છે.

કેટલાકના સ્વભાવ જ એવા છે કે, જેમના આકાશમાં માત્ર એક જ ડાઘો હોય તો તેઓ ફરિયાદ કર્યા કરે છે પણ કોઇ વીરલા એવા પણ છે કે જેમનું આકાશ ચોગરદમથી ઘેરાયલું હોય તોએ માત્ર એક રૂપેરી વાદળી જણાય કે તરત એ માને છે કે, 'મારે તો નવેનિદ્ધ અને અષ્ટમાસિદ્ધિ છે.' એવી તો કેટલીએ પ્રેરક વાણીથી આ મ્હારૂં પ્રિય પુસ્તક ભરપૂર છે.

મ્હને ૧૮ વર્ષની ઉમ્મરે મ્હારા પૂજ્ય હેડમાસ્તર દત્તાત્રય ખંડેરાવ ગુપ્તેએ આ પુસ્તક વાંચવા ભલામણ કરી હતી. તે મ્હેં પ્રેમપૂર્વક વાંચ્યું. અનેકવાર વાંચ્યું, મનન કર્યું, નિદિધ્યાસન કર્યું અને છેવટે એનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરીને એ "સંસારનાં સુખ"ને અર્પણ પણ મ્હેં એમનેજ કર્યું. સસ્તા સાહિત્યે એ પ્રસિદ્ધ કર્યું. તેને આજે વીસ વર્ષ થઇ ગયાં છે. સાત વર્ષ એને પ્રસવકાળમાં ગયાં પણ હજી મ્હારો પ્રેમ એ પુસ્તક તરફનો ઓછો થયો નથી. હજી લાગ મળે તો મ્હારો વિચાર એની નવી આવૃતિ કરવાનો છે. જે સુખ એ પુસ્તકે મને આપ્યું છે અને જીંદગી સરળ બનાવવામાં એણે જે મ્હને મદદ કરી છે તે સુખ અને સરળતા મ્હારા ગુર્જર બંધુઓને મળે એ જોવા હું બહુ ઉત્સુક છું.

એ પુસ્તકમાંથી હવે હું થોડા ઉતારા આપીશ.

"મંગળની કે રાહુની કે શનિની કે કોઇ ગ્રહની દશા માણસને નડતી નથી. નડનારો કે લાભ આપનારો તેનો ખરો ગ્રહ તો એ પોતે જ છે."

"માણસો ધ્યાનપૂર્વક ખબરદારી રાખે તો સુભાગ્ય અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે કારણ કે નશીબ આંધળું હોવા છતાં પણ અદૃશ્ય તો નથી જ."

"જીવન એટલે કંઇ કંઇ લ્હાવા, એવો નિશ્ચય કરી, વર્તમાનકાળ સુખથી નિર્ગમીએ, ભૂતકાળ સંભારતાં ઇશ્વર તરફ આભાર વૃત્તિ થાય અને ભવિષ્યકાળમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં સારી સારી આશાઓ બંધાય એટલું તો આપણે કરવુંજ જોઇએ."

"મનુષ્યજીવન સારી રીતે—સુખી રીતે જીવવા માટે જ છે."

"જે શાન્તિ અવર્ણનીય છે અને ગમે એટલા સોનારૂપાથી પણ જે લઈ શકાતી નથી એવી અમૂલ્ય અવર્ણનીય શાન્તિ આપણાં કર્તવ્ય પરિપૂર્ણ કરવાથી મળે છે તો એથી બીજું આપણે શું જોઈએ ?"

"જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનાં પુસ્તકો લખવા માટે જે શાહી વપરાય છે તે ધર્મને માટે પ્રાણ આપનાર વીરનરોનાં લોહી કરતાં પણ વધારે કીમતી છે."

"પુસ્તકોમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ મનુષ્યોના સરસમાં સરસ વિચારો સારામાં સારી ભાષા દ્વારા રજૂ કરાયલા હોય છે."

એમાં સર આર્થર હેલ્પ્સનું એક નીચેનું વચન છે.

"અરે! આળસ કેવું ? કમળના ફૂલનો આવો સુંદર ઘાટ કોણે ઘડયો છે અને કરેણનાં ફૂલમાં આવા રંગો કયાંથી થયા છે એ તો ત્હમે જાણતા નથી ને આળસમાં શું પડી રહ્યા છો ? મોગરો અને ગુલાબ મ્હેંકે છે શાથી? સાપના ડંખમાં ઝેર શાથી છે ? કબૂતર નાચ શાથી કરે છે ? એનાં કંઇ પણ રહસ્યો ત્હમે જાણતા નથી ને સુસ્તીમાં શું પડયા છો ? પૃથ્વી, પવન અને પાણી જેવી અતિ અદ્ભુત વસ્તુઓના ગુપ્તભેદ તો ત્હમે નથી જ જાણતા; પરંતુ તમારા હાથપગ સાથે રોજ અથડાયા કરતી અનેક સામાન્ય ચીજોના ગુણદોષ પણ ત્હમે સમુળગા જાણતા નથી ! બીજી તરફ કુદરત તો ત્હમને સઘળો વખત પોતાની સાથે વાત કરવા નિમંત્રણ કર્યા જ કરે છે ને કહે છે કે મ્હને સમજો. મ્હને વશ કરો. મ્હારો આશીર્વાદ લ્યો. પણ ત્હમે હજી આળસ છોડીને કયાં ઊઠો છો ? ચાલો. ઊઠો, ઉભા થાવ! કંઈ શીખો! સમજો! કામ કરો! મહેરબાની કરીને હવે કોઈ દિવસ મારી આગળ આળસની વાત કરશો નહિ."

"ઘરનું સુખ" વર્ણવતાં લેખક કહે છે કે, "અજવાળી રાત્રે કે, રંગરંગિત વાદળોવાળી સાંજે પતિ, પત્ની અને બાળગોપાળ, ઘડીક અગાસીમાં બેસે ત્યાં કંઇ નિર્દોષ કે, હાસ્યરસનો નમ્ર વાર્ત્તાવિનોદ ચાલે, સુમધુર કંઠથી કંઈ લલિત ગાયનો થાય તો ગૃહ સુખની સીમા રહેતી નથી."

"સ્ત્રીના પ્રેમાળ હૃદયમાં પુરુષને આરામ મળે એવાં જે અમૂલ્ય રત્નો ભરેલાં છે તેની આગળ સાગરમાંથી નીકળતાં કીમતી જવાહીરો કે

મોતી હિસાબમાં નથી. જેમ જેમ હું ઘરની નજીક આવતો જાઉં છું તેમ તેમ મ્હને સુભાગ્યની સુવાસ આવે છે. લગ્નજીવનમાં વિશુદ્ધ સુખોની મ્હેંક મોગરાની ચાદરો કરતાં પણ મ્હને વધારે પ્રિય લાગે છે."

"જ્ઞાનચર્ચા, પુસ્તકો તથા કાવ્યોનાં વાંચન, ગીત, વાદ્ય, ઇશ્વર ભજન વગેરે સદ્પ્રવૃત્તિઓથી આપણાં ઘરોને વિભૂષિત કરીશું ત્યારેજ અનુભવ કરીશું કે સંસારમાં સ્વર્ગ છે."

વિજ્ઞાનનો મહિમા વર્ણવતાં લેખક કહે છે કે: "ખગોળની ભવ્યતાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે અનંતકાળ અને વિસ્તીર્ણ નભોમંડળ આપણી દૃષ્ટિ સમક્ષ ખડાં થાય છે. અને આપણા સંસારના ક્ષણિક દુઃખ તથા શોક નજીવાં લાગે છે."

આરોગ્ય વિષે લખતાં ચેમ્ફોર્ટનું વાકય લેખક ઉતારીને કહે છે કે "જે દિવસે હું પુષ્કળ હસ્યો ના હોઉં તે દિવસ હું જીવતરમાંથી નકામો ગયો ગણું છું"

શરીરની રચના વિષે લખાણુ છે કે:– "શરીરની અંદરની સુવ્યવસ્થિત રચનાનો જ્યારે જ્યારે વિચાર થાય છે ત્યારે ત્યારે આવું ચમત્કારિક યંત્ર ચલાવવા આપણે સમર્થ જ કેમ થઈ શકીએ છીએ તે જાણીને આશ્ચર્ય થયા વગર રહેતું નથી. શરીરની ક્રિયાઓ નિયમિતપણે વર્ષોનાં વર્ષો લગી કોઇપણ જાતના ખડખડાટ કે અથડાઅથડી વગર ચાલ્યા કરે છે અને એનું આપણે ભાન સરખુંયે રાખવું પડતું નથી."

મિત્રોના સંબંધમાં લેખક એકનનું વાકય ઉતારે છે કે "સુખના વખતમાં એ સાથે હોય તો સુખ વધી જાય છે. અને દુઃખને પ્રસંગે પણ એ હાજર હોય તો દુઃખમાં પણ જાણે ભાગ પડાવે છે એટલે એની હાજરીમાં દુઃખ ઓછું લાગે છે."

ટ્રેંચનું વચન ઉતારે છે કે "જેની સાથે આપણને પ્રેમ હોય એવાં કોઇકને આપણી પાસે આવવા દો અને પછી જુવો કે ફૂલો, ઝાડ અને જમીન જે આપણે દરરોજ જોઇએ છીએ તેના ઉપરથી જાણે નવું કંઇક

ચમત્કારિક તેજ પ્રસાર થાય છે ! કંઇક સ્હેજ કંઈક ન સમજાય એવો ફેરફાર થઈ જાય છે ! ”

મિલ્ટન આદમ અને ઈવના પ્રેમનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે આદમને પૃથ્વી પર, નન્દનવન જેવા એક બગીચામાં રહેવાનું મળ્યું હતું પ્રિયતમા સાથે હોવાથી આદમને ત્યાં કેવું લાગતું હતું ? આદમ કહે છેઃ

“નહિ ભાન રહેતું, તારી સાથે વાત કરતાં સમયનું
નહિ જાણતો બદલાય ક્યારે ઋતુઓ ' ગરબે રમી
ને પવન સુખકર વાય જ્યારે રોજ પ્રાતઃકાળમાં
ત્યાં રાચતી કંઇ પક્ષીઓના ગાન સાથે એ ભૂમિઃ
થાતાં ઉદય રવિનો ગગનમાં, રંગ રમણીય શોભતા
ને દીપતું એ સ્થાન સઘળું. જ્યોતિનાં કિરણો થકી
સુપ્રભાતની ઝાકળ થકી, ચમકંત સઘળાં ફૂલડાં
નવનવિન રંગે ઓપતાં વેલો અને તૃણ સાથમાં
ભીંજાવતાં આછી ધરા, વરસાદના કંઈ ઝાપટાં
મધુરી મઝાની મ્હેંકથી, લીલી ભૂમિ લ્હેકાવતાં
સંધ્યા સમયનાં રંગ પાછા, હૃદયને આલિંગતા
ઘડીભર પછી ત્યાં શાન્ત રજની ચંદ્ર સાથે આવતાં
ચમકંત તારા સાથમાં બુલબુલગીતો ચાલતાં
હા ! હૃદય તત્ક્ષણ ઉડતું, ભૂરા રૂપેરી આભમાં
પણ નહીં કશું પ્રિય એ કદી, ત્હારા વિના સૂનું સહુ
તુજ સાથથી એ પ્રિય મ્હને, વ્હાલું અને મીઠું બહુ.

પરંતુ પ્રિય વાંચકો ! મ્હારે હવે આપનો બહુ સમય ન લેવો જોઈએ. એ પુસ્તકનો અર્ક કહાડતાં એનો ઉદ્દેશ મ્હેં અનુવાદમાં નીચે મુજબ જણાવ્યો છેઃ—

“અહીં પ્રેમ છે, સૌંદર્ય છે, આનન્દ છે આ જગતમાં
નિહાળી જો ઉંડું જરી, સુવ્યવસ્થા સુનિયમમાં.
ફરિયાદ તું શાને કરે, દુઃખો અને કષ્ટો તણી
જરી નજર કર આ ચમત્કારી ઇશલીલા મનભરી

તું જૂઠ જેવી દુઃખની પણ માન ટૂંકી જીંદગી
રે સત્ય આગળ, સુખ આગળ, નહિ ટકે લાંબી ઘડી:
જોજે! ઉઘાડી આંખને આ તેજ જે વરસી રહ્યું
જે રૂપ લેતી નવનવાં તે શકિત આ તુજમાં વસ્થી
જે શકિત વ્યાપિ ગગન ગગને, ચંદ્રિકા સમ ઠારતી
આ શકિતને આ તેજ સાથે, શાન્તિ શી વિરાજતી
એ શકિત તારી તેજ તારૂં, એ અનુપમ વારસો
એ શાન્તિનો ઉપભોગ સઘળો જન્મ સાથે પામીઓ.
આ મનુષ્ય જીવન ધન્ય છે, રે ધન્ય છે! સંસાર આ!
યત્ને કરાંતાં પ્રાપ્ત સુંદર સત્ય જ્ઞાન અનંતતા!

જીવન દૃષ્ટિ

હમણાં અનાજના ભાવ વધી ગયા છે. ઘાસલેટ મળતું નથી. અંધારપટ છે એ બધાથી ઘણાં માણસો બડબડાટ કર્યા કરે છે. પણ આ તો વિશ્વસંહારનો સમય ચાલે છે અને બીજે ઠેકાણે તો કાજગરા જીવો ટપોટપ મરી રહ્યા છે અને મિલકતોનો નાશ થઇ રહ્યો છે. એટલું વિચારીએ તો આપણી સ્થિતિ નશીબદાર ગણાવવી જોઈએ—દુઃખની નહિ.

પણ સાધારણ દિવસોમાં પણ ઘણાં માણસો દુઃખી રહ્યાં કરે છે. તાપના દિવસોમાં ઉકળાટની, ટાઢમાં ઠંડીની અને વરસાદમાં કાદવની ફરિયાદ એવાં લોકો કરે છે. વળી એક માણસની મેં વાત વાંચી છે. એ તો એવો હતો કે નદીકિનારે જ્યારે જ્યારે એ જતો ત્યારે પોકેપોક મૂકીને રોતો હતો. કારણ પૂછતાં એ કહેતો કે "અરે. ભગવાન! તેં આટલી બધી રેતી શું કામ કરી છે?" બહુ રેતી છે એ કારણથી એ રોતો હતો.

આમ નજીવાં કારણોથી અને જે વસ્તુસ્થિતિનો કશો ઇલાજ નથી તેવાં અને કાલ્પનિક દુઃખો માનીમાનીને, ઘણાં માણસો ફરિયાદો કર્યાં જ કરે છે.

પરન્તુ ખરી રીતે જોતાં સંસારને માટે કે કુદરત તરફ આપણને બડબડાટ કરવાનું બહુ કારણ નથી. ઘણાં દુઃખ તો આપણે પોતે જ

પેટચોળીને પીડા વહોરી હોય એવી જાતનાં હોય છે. બીજાં દુઃખો સામાં થવાથી દુર થઈ શકે છે. નશીબ કે કિસ્મતનો દોષ કહાડી રોકકળ કર્યા કરતાં પુરુષાર્થથી આપણે પોતાનું જીવતર ઘડીએ તો જુસ્સો રહેશે અને આનન્દ રહેશે, પણ આટલી સીધી વાત ઘણાં સમજતાં નથી. લાખો માણસોને તમે જોશો તેમાં ભાગ્યે બે—ચારનાં મુખ ઉપર સંતોષ કે હાસ્ય જોવામાં આવશે.

એક મધુહાસ્ય મ્હેં સારનાથના પ્રદર્શનમાં બુદ્ધના મુખારવિંદો છે તેના ઉપર જોયું હતું. એવું તો કોઈનો મોં પર હું જોતો નથી. લોકો બળ્યાંઝળ્યાં રહે છે ને સંસારરૂપી તાપથી તપી રહ્યાં છે!

પણ હું કહું છું કે એવા અસંતોષી, બળેલાં અને તપેલાં રહેવાં જેવું આ જગતમાં છે શું? વર્ષા ઋતુમાં પૃથ્વી લીલીછમ બની રહે છે, સૂર્યાસ્ત વખતે સુંદર રંગોથી આકાશ છવાઇ રહે છે અને આ કાંકરીઆને કિનારે અને નગીનાવાડીમાં તમે જ કુતુબ્બુદ્દિન બાદશાહ છો એમ માનીને બે ઘડી બેસો તો લીલાં વૃક્ષો, ઘાસ, ફૂલો, પવન અને આકાશના રંગોનું સુખ તમારી પાસેથી કોઇ લઈ લે એમ છે?

. સ્વ. ટાગોર એક કાવ્યમાં લખે છે કે—"આ સંસાર તો મેળા જેવો છે. ત્યાં હે પ્રભુ! તેં મને વાંસળી વગાડવાનું કામ સોંપ્યું છે. ત્હેં સોંપેલુ એટલે કેવી સરસ હું વાંસળી વગાડી શકયો છું! હવે સાંજ પડી છે, તારાં દર્શન કરવા આવું?

અર્થ એ છે કે, જે કામ ભગવાને સોંપ્યું હોય તે ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે આપણે બજાવવું. એ કર્તવ્ય બજાવવાથી જ આપણુને પરમ સંતોષ અને આનન્દ થશે.

પતિ, સન્મિત્રો, સ્ત્રી, બાળકો એ બધાં સુખનાં સાધન છે, પુસ્તકો સંગીત, ચિત્રો અને સૃષ્ટિસૌન્દર્યથી તથા દેશાટનથી ઉચ્ચ પ્રકારનાં સુખ થાય છે. ચારિત્ર્ય, ધંધામાં પ્રમાણિકતા, શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી દુર્લભ મનુષ્યજીવન ધન્ય થઈ શકે છે. માટે આપ સૌ સરવે કળાઓમાં શ્રેષ્ઠ એવી જીવનકળા પ્રાપ્ત કરો અને સૌ સારાં વાનાં થશે.*

* વ્યાયામ વિદ્યાલયમાં આપેલા ભાષણ પરથી.

જુલાઈ '૪૨ના. ૧૧ મીને રવિવારે સવારે રખિયાલ ગામનો વાર્ષિક ઉત્સવ હતો. પ્રમુખપદેથી વ્યાયામના આકર્ષક કાર્યક્રમ વખતે આપેલું ભાષણ.

આ સ્થળે અખાડાને લગતી લાયબ્રેરીની ઉદ્‌ઘાટનક્રિયા કરી હતી. "ગામની ૨૦૦૦ની વસતિમાંથી ૨૫ જ ભાઇઓ કસરત કરે છે અને છોકરીઓ સમુળગી આવતી નથી એ દિલગીરીભર્યું છે. આ અખાડામાં ૫૦૦ બાળકોએ ભાગ લેવો જોઇએ. અખાડા માત્ર તંદુરસ્તી માટે નથી પણ આફત સમયે એ શૂરા યુવક–યુવતીઓ સ્વરક્ષણ અને ગામનો બચાવ કરે એ હેતુ પણ છે. નાનાંઓએ તો આનો ખાસ લાભ લેવો જોઈએ. કસરતથી બળવાન ચારિત્ર્યવાન અને કર્તવ્યનિષ્ઠ થવાય છે.

" પુસ્તકોના વાંચનથી અભ્યાસ થઈ શકશે અને ચર્ચા, સભાઓ પર્યટનો વગેરે ગોઠવી તેનો સરસમાં સરસ લાભ ઊઠાવી શકાય.

"કૂસંપથી જ પડતી થઇ છે એનો અનુભવ લઇ વેરઝેર ભુલી જવાં. મ્યુનિસિપાલિટીએ અખાડાઓને ગ્રાન્ટ આપવાની પદ્ધતિ સ્વીકારી છે, તેનો તમે લાભ લેશો. મ્યુ.એ ગામ પાસે રમતગમતનું મેદાન કરાવવા સરકારમાં લખ્યું છે તેની મંજૂરી આવ્યે ત્યાં નિશાળ, ખુલ્લી જગ્યા વગેરે થઇ શકશે."

કસરત–માસ્તર તરીકે

બાર વર્ષની ઉમર સુધી મારૂં શરીર બહુ જ ખરાબ હતું. હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી એવો મારો દેખાવ હતો. અઠવાડિયે અઠવાડિયે તાવ આવતો અને માથું પણ ઘણી વાર દુઃખી આવતું.

હાલ જ્યાં ટયુટોરિયલ હાઇસ્કૂલ ટંકશાળમાં બેસે છે ત્યાં તે વખતે ન્યૂ ઇંગ્લિશ સ્કૂલ હતી. હું અંગ્રેજી ચોથા ધોરણમાં હતો તે વખતે ત્યાં અખાડો કરવામાં આવ્યો અને માધુસિંગ નામના એક ઉત્તમ કસરત–માસ્તર નીમાયા. અખાડો થયો ત્યારથી જ હું કસરતમાં જવા લાગ્યો અને થોડી વારમાં ઘણી કસરતો શીખી ગયો. માસ્તર અમારી જોડે રમે, કૂદે, પોતે પણ કસરત કરે અને આખો વખત અખાડામાં આનંદ કલોલ થઈ રહેતો. તેમ છતાં બહુ જ થોડા છોકરાઓ નિયમિત-પણે કસરત કરવા આવતા.

મારા કરતાં પણ વધારે હોશિયાર એક હિરાશંકર કરીને વિદ્યાર્થી હતો. એને સિંગલબાર ઉપર ગ્રાન્ડ સર્કલ આવડતું અને મને એ નહોતું આવડતું. એવામાં માધુસિંગ ગૂજરી ગયા. અતિશય મહેનતે અને જીવન-ભરના શ્રમે જે શારીરિક સંપત્તિ એમણે મેળવી હતી તે ધૂળધાણી થઇ; કારણ એ હતું કે એ દુરાચારમાં પડયા હતા અને દારૂ પણ પીતા હતા.

અમારે માટે એ તો આખી જિંદગીનો બોધ થઇ પડયો કે શારીરિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવી અઘરી છે, પણ ખોઈ દેતાં વાર લાગતી નથી. કસરત સાથે નીતિ, નિયમ ને સદાચાર પણ જોઇએ જ.

તે દરમિયાન હું અહીંની મેડીકલ સ્કૂલમાં દાખલ થયો હતો અને સાથે સાથે ન્યૂ ઇંગ્લિશ સ્કૂલના કસરત–માસ્તરની જગા ખાલી પડી તેને માટે મેં ઉમેદવારી કરી. પસંદગી કરતાં પહેલાં હેડમાસ્તરે મને પૂછયું કે:— 'તમે હોશિયાર કે હીરાશંકર હોશિયાર?' મેં કહ્યું કે: 'હિરાશંકર હોશિયાર, કારણકે એને ગ્રાન્ડ સર્કલ આવડે છે અને મને આવડતું નથી.' સાચું બોલવા માટે તેમ છતાં મને જ એ જગા આપી અને હીરાશંકર પાસેથી ગ્રાન્ડ સર્કલ શીખી લેવાનું કહેવામાં આવ્યું. પણ મારે ગ્રાન્ડ સર્કલ પ્રત્યે લેણાદેણી જ ન નીકળી. માધુસિંગ પણ મને શીખવાડયા વિના ગયા અને હીરાશંકર પણ મને શીખવાડતાં પહેલાં જ ગુજરી ગયા.

આજ મને તમે અખાડાની જાણો છો તે તમામ કસરતો આવડે છે: ફક્ત ગ્રાન્ડ સર્કલ અને મલખમની કસરતો આવડતી નથી, કારણ કે મલખમ અમારે ત્યાં હતો જ નહિ. પછી વીસ વર્ષ સુધી હું કસરત–માસ્તર રહ્યો. પ્રોયાયટરી હાઇસ્કૂલમાં પણ દસેક વર્ષ મેં કસરત–માસ્તર તરીકે કામ કરેલું છે.

કસરતના ગુણ

એના પ્રતાપે તાવ ગયો, માથું દુ:ખતું ગયું અને આજે મારા શરીરનું વજન મારી ઊંચાઇના પ્રમાણમાં હોવું જોઇએ તેના કરતાં ૨૫ શેર વધારે છે.

હજી હું નિયમિતપણે દરરોજ એક કલાક કસરત કરૂં છું અને ૨૦ થી ૨૫ માઇલ રોજ બાઇસિકલ ઉપર ફરૂં છું.

એનાથી મારી તબીયત ઘણી જ સારી રહે છે. હું કોઇ દિવસ માંદો પડયો નથી. મારા પોતાના દવાખાનામાં સેંકડો દવાઓ છે, પણ મેં એક દહાડો એ દવામાંથી એકે ચાખી નથી. દર્દીઓ ઘણીવાર પૂછે છે કે, 'આ દવા કેવી લાગશે?' પણ મારે એમ કહેવું જ પડે છે કે, 'મેં તમારી દવા ચાખી નથી, એટલે શું કહું?'

કસરત કરનારામાં આળસ તો રહેતી જ નથી અને તમે પણ નિયમિત કસરત કરશો તો આળસ તો તમારા શરીરમાં પણ રહી જ નહિ શકે. અને જો આ જગતમાં આપણો કોઈ મોટામાં મોટો શત્રુ હોય તો તે આળસ છે.

કસરત કરનારામાં બીજો પણ એક ગુણ મન વશ કરવાનો આપોઆપ આવી જાય છે. તમને કોઇ વાર મોજશોખની, ખાવાની કે સિનેમામાં જવાની લાલચ થશે તો પણ તમે બીજાઓના કરતાં એ ધારશો તો દબાવી શકશો, કારણ કે કસરત કરનારમાં મનોબળ સારું આવે છે.

તમને રુચિ સારી થશે ને જે ખાશો તે પચાવી શકશો. રોગોના સામા થવાની તમારી તાકાત અજબ પ્રકારની થશે ને કોઈ રોગ તમારા ઉપર હલ્લો જ કરી શકશે નહિ. મને ૬૨ વર્ષ થયાં, પણ મને ખબર નથી રહેતી કે હું ઘરડો કહેવાઉં, જ્યારે મને કોઈ કાકા કહીને બોલાવે છે, ત્યારે મને સાંભરી આવે છે, કે હું હવે ઘરડો થઈ આવ્યો હોઇશ, પણ મને બીજી કોઈ રીતે સમજણ પડતી નથી કે હું ઘરડો છું.

કસરત મીઠી ઊંઘ આપે છે

ધનવાનોની પથારીઓ બહુ સારી હોય છે, ને પંખા આખી રાત ચાલુ હોય છે; પણ એમને ઊંઘ જ આવતી નથી. મીઠી ઊંઘ તો આપણને જ આવે છે, કારણ કે આપણે અંગેઅંગ થાકી જાય એવી કસરત કરીએ છીએ.

મારી વિદ્યાર્થી-અવસ્થામાં મારા ઘણા મિત્રો ભૂત-પ્રેતથી બીતા. મને કોઈ દિવસ ભૂતપ્રેતની બીક લાગી નથી. ફક્ત એક વખત શિયાળાના દહાડામાં વહેલો ઊઠીને હું કાંકરીએ જતો હતો ત્યારે જરા ભૂતની બીક

લાગી, તે વાત આગળ આવી ગઈ છે. આમ ભૂત-પ્રેત ઇત્યાદિ વહેમો અને ભય સાચા કસરત કરનારના મનમાં રહી શકે જ નહિ.*

છોકરીઓને પણ કસરતની જરૂર

છોકરીઓએ પણ કસરત કરવી જ રહી અને આ અખાડામાં આટલી બધી છોકરીઓ કસરત કરે છે તે જોઈને હું બહુ રાજી થયો છું. તમે લાકડીઓ ફેરવો છો, લેજીમ ફેરવો છો અને ડ્રિલ કરો છો; એટલે આપત્તિના સમયમાં તમે સ્વરક્ષણ કરી શકશો; એટલું જ નહિ, પણ દેશની આબરુ પણ સાચવી શકશો.

સ્ત્રીઓ અબળા છે જ નહિ એ તો મહિષાસુરને માર્યો હતો તેવી અને અસુરોના સંહાર કર્યા હતા તેવી દિવ્યશક્તિ ધરાવે છે.

મારી હાલની કસરતોમાં શરીરને વાળવાનું, મચડવાનું, આસન, દંડ, બેઠક શીર્ષાસન ઇત્યાદિ હોય છે. ૪૦ વર્ષ ઉપરનાંને-સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય તેને-હું આ કસરત મફત શીખવાડવા તૈયાર છું. જે મારા જેવી કસરતો કરશે તેનાં રોગ, કલેશ ને વ્યાધિ દૂર થશે.

બાળમંદિરો

'બાળમંદિર' આપણે કાઢીને એક ઉચ્ચ આદર્શને પોષ્યો હતો. પ્રજાને ઘડવાનું કામ આપણે છેક બાળકોની કેળવણીથી હાથમાં લેવું જોઈએ અને નવી પ્રજાનું ઘડતર ઉચ્ચ આદર્શોને અનુસરીને આપણે કરવું જોઇએ. મેડમ મોન્ટીસોરીને એમના સ્વદેશ ખુદ ઇટાલીએ કે યુરોપે જેવાં સ્વીકાર્યા નથી તેવાં ગુજરાતે સ્વીકાર્યાં છે અને અમે બાળમંદિરો કાઢીકાઢીને મેડમ મોન્ટેસોરીના સિદ્ધાંતોને અપનાવ્યા છે. હવે બાળકોને મારઝૂડ કરવાની કે ટાંગાટોળી કરીને નિશાળોએ લઈ જવાની કોઈ હિંમત કરતું નથી. બહુ જ પ્રેમપૂર્વક અને કોમળ ભાવથી એમનામાં છૂપી રહેલી શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય હવે પૂજાભાવે થઈ રહ્યું છે અને એ પ્રતાપ આ બાળમંદિરોના છે. આપણે આવું બાળમંદિર કાઢવામાં જે પહેલ કરી હતી તે યોગ્ય હતું. કારણ નવા સંસ્કાર છેક બાળકોથી પાડીશું ત્યારેજ પ્રજા નવજીવન પ્રાપ્ત કરશે.

---

* સરસપુરના અખાડામાં આ ભાષણ કર્યું હતું.

વ્યાયામ વિદ્યાલય

વ્યાયામ વિદ્યાલય પાછળ ખર્ચાતો એકેએક પૈસો સાર્થક છે અને એ ખર્ચનો તો તમને ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે બદલો મળવાનો છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે હાલની કેળવણીની મોટામાં મોટી ભૂલ એ હતી કે, શારીરિક તાલીમ પાછળ એમાં બીલકુલ ધ્યાન આપવામાં આવતું નહોતું. ભણેલાં અતિશય નબળાં રહેતાં. રોગો સામે થવાની તેમની તાકાત બીલકુલ હતી નહિ. આનો પણ આપણે ધરમૂળથી ઈલાજ કરવાના શુભ ઉદ્દેશથી વ્યાયામ વિદ્યાલય કાઢ્યું છે. આજ સુધીમાં સેંકડો શિક્ષકો અને શિક્ષિકાઓએ ત્યાં શારીરિક તાલીમ લીધી છે. નિયમિત કસરતથી તેઓ સુદૃઢ બન્યા છે અને શહેરની જુદીજુદી શાળાઓમાં એમણે વ્યાયામની તાલીમ આપવી શરૂ પણ કરી દીધી છે. આથી બાળકોમાં શિસ્ત પણ આવતી જાય છે અને સમૂહમાં સહકારથી કામ કરવાનું શિક્ષણ પણ મળે છે.

આવી તાલીમ નહોતી ત્યારે તો આપણને લાઇનબંધ ચાલતાં પણ આવડતું નહોતું.

સેવાભાવનાં ફળ

સેવાભાવથી જ્યારે આપણે મ્યુનિસિપાલિટીમાં દાખલ થયા ત્યારે એ રાષ્ટ્રજીવનનો નવો યુગ હતો. એને હવે તો ૨૫ વર્ષ થવા આવ્યાં છે; એટલે એ નવયુગની આપણે સિલ્વરજ્યુબિલી (રજત મહોત્સવ) પણ ઉજવત; પરંતુ હમણાં લડાઇ ચાલે છે એટલે એવા વખતમાં ઉત્સવો કરવા યોગ્ય ન ગણાય. પણ આવો ઉત્સવ કરવાનો આપણને હક પ્રાપ્ત થયો છે. એવો મારો દાવો છે. હજી મુરબ્બી મૂલચંદ આશારામભાઇ અને દોલતરામભાઇ આપણા સદ્‌ભાગ્યે હાજર છે. એમને પૂછશો તો આપને ખાતરી થશે કે, એમના વખતમાં એકેએક સભામાં માત્ર ૩ કે ૪ કામથી વધારે કામ થઇ શકતાં નહોતાં. આજે આપણે દર બેઠકે ૧૦૦–૧૨૫ કામ કરી શકીએ છીએ.

મ્યુનિસિપલ મેમ્બરનો આદર્શ ઊંચો થયો છે. હવે કોઈ અંગત સ્વાર્થ સાધવાની વાત કરી શકે એમ નથી કે ખાલી કીર્તિ પણ લેવાના ફાંફાં મારી શકે એમ નથી. એ પોતે સમગ્ર શહેરની સેવા માટે આવેલ છે, એમ એને સાબીત કરવું પડે છે, અને તો જ એ ટકી શકે એમ છે.

રાષ્ટ્રિય સેવાના ઉચ્ચ ઉદ્દેશથી હવે આપણે શહેરની સેવા કરીએ છીએ. મુસ્લીમ સભ્યોને ઉદ્દેશીને હું કહું છું કે આપની તરફથી જે જે ટીકાં થાય છે તે આપ માનશો નહિ કે અમે એની કદર કરતા નથી. એ ટીકાઓ માત્ર કામમાં વિઘ્ન નાંખવાના ઉદ્દેશથી ના થવી જોઇએ, એટલી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. દરેકે દરેક કામમાં બોલવાની ખાતર બોલવાને બદલે જો અમુક વિષયોનો ઊંડો અભ્યાસ કરી આપ બીજું દષ્ટિબિંદુ અમારી સમક્ષ મૂકો તો એ ટીકાકારો તરફ અમારો આદરભાવ વધશે. ને મ્યુનિસિપાલિટીની સેવા થશે.

મારા કર્તવ્યને અંગે મારે આપણા નોકરવર્ગની પણ વારંવાર મુલાકાતો લેવી પડી છે. દરેકે દરેક ખાતાં મેં જોયાં છે ને મારી ખાતરી થતી જાય છે કે, આપણું એડમિનિસ્ટ્રેશન (વહીવટ) સંતોષકારક છે. આપણા પહેલાં જે જે આપણા પૂર્વગામીઓ થઇ ગયા તેમની વ્યવસ્થાનો પણ આપણને વારસો મળ્યો છે તેની આપણે કદર કરવી જોઇએ. તેમના પુણ્ય પ્રતાપથી પણ આ મ્યુ. ને ઘણો લાભ થયો છે.

જુદાં જુદાં ખાતાંઓમાં મેં એવા માણસો જોયા છે કે, જેમણે ઉત્તમ કામ કરી બતાવવા પાછળ કોઇ પણ શ્રમને ગણ્યો નથી. એમણે દિવસો અને રાતો વેઠેલાં છે. અને સાચી કર્તવ્યનિષ્ઠાથી પ્રેરાઇ મ્યુ. ની સેવા કરી છે. હજી વ્યવસ્થાઓમાં ખામી નથી, એમ કહેવાનો મારો ઉદ્દેશ નથી. ઘણા સુધારાને અવકાશ છે, પણ કોઇ પણ સરકારી કે બિનસરકારી ખાતાંઓ કરતાં આપણું ખાતું ઉતરતા પ્રકારનું મને લાગ્યું નથી.

નોકરવર્ગ પ્રત્યે પણ આપણે પ્રેમભાવથી વર્તવાની મને આપણી ફરજ લાગે છે. ને મારી ખાતરી છે કે, એ પ્રેમભાવની કદર નોકર વર્ગ જરૂર કરશે.

મ્યુ. નોકરવર્ગ

આપણા કેટલાક નોકરોની ખરી કદર જ્યારે બહારનાઓ તેમને બોલાવે છે. ત્યારે અમદાવાદ મ્યુ.ની કીર્તિ આ બાબતમાં બહાર જેવી તેવી નથી. આપણે કહીએ છીએ એ કમનસીબી છે. આપણા હેલ્થ ઓફિસરોને બર્મામાં અને સરકારના આરોગ્ય ખાતામાં ઊંચા ઊંચા હોદ્દા મળ્યા છે.આપણા એન્જીનિયરને

કાનપુરના નગર રચનાખાતાએ મોટો હોદ્દો આપ્યો છે. અને આપણા જન્મમરણખાતાના અને વેકિસનેશન ખાતાના એકનાના અમલદારને નડિયાદ મ્યુ. એ હેલ્થ ઓફિસરનો જવાબદારીભર્યો હોદ્દો આપ્યો છે.

નગરરચનાનું કાર્ય ઢંગધડા વગરનું થયું છે એમ જણાવવામાં આવે છે. એકંદરે નગરરચનાનું કાર્ય વધારે ખર્ચથી અને વધારે યોજનાબદ્ધ આપણે કરી શકયા હોત તો સારું થાત, એટલી વાત હું સ્વીકારું છું. પરંતુ આ વિષે જે કર્તવ્ય મ્યુ. ને પ્રાપ્ત થયું હતું તે બાબત હું આપ સૌનું ધ્યાન ખેંચું છું.

ટંકશાળનું ચોકઠું

પોળેપોળેથી પંચનાં જાજરુ જેમ આપણે કઢાવતા ગયા તેમ તેમ એ જ જગ્યાઓ લઈને, ગીચ પોળોને હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને રમતગમતની જગાઓ નાના પ્રમાણમાં પણ પૂરી પાડવાનું આપણને સગવડભર્યું થઈ પડયું.

આ રીતે આપણે હજારો ઠેકાણે ફેફસાં નહોતાં ત્યાં ફેફસાં આપ્યાં છે ને ત્યાંના રહીશોને આપણે અત્યંત સુખી કર્યા છે. આ જગ્યાઓ લેતાં મ્યુ.ને જે કાંઈ ખર્ચ થયું તે આવશ્યક હતું. એ ખર્ચ ન કર્યું હોત તો શહેર પર મોટી આપત્તિ આવત. આજે આ નાનાંનાનાં ચોકઠાં કરીને આપણે શહેરના આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરી છે.

આપે, પ્રમુખ સાહેબ હાજર નથી તે માટે ટીકા કરી; પરંતુ એના જેવા કાર્યદક્ષ, અર્થ–શાસ્ત્રી મ્યુ. ને આજ સુધી તો બીજા કોઇ મળ્યા નથી. મ્યુ.ની નાણાંવિષયક સ્થિતિ સદ્ધર રાખવા એમણે તનતોડ પ્રયાસ કર્યા છે અને હવેનો પ્રમુખ એ શોભાનો પ્રમુખ નથી, પણ ચોવીસે કલાક સેવામાં તત્પર એવા એ પ્રમુખ છે. આજે એ કાર્યને માટે આપણે એમનો ઉપકાર માનવો જોઈએ.

નગર રચનાનું કાર્ય

કાળુપુરના ટંકશાળનું ચોકઠું પોળના મેદાનને માટે લેવાનું નક્કી થયું હતું. પ્રમુખશ્રી પોતે કાળુપુર વોર્ડમાંથી મ્યુ.માં આવે છે; છતાં

એમને જ્યારે એ ચોકઠાનું ખર્ચ ૫ લાખ સુધી જશે એમ લાગ્યું ત્યારે એ 'એક્વિઝિશન' પડતું મુકાવીને એમણે ઉત્તમ દાખલો બેસાડયો છે. આ મેદાન નહિ કરીને એમણે એ સિદ્ધ કર્યું છે કે, ગમે એવા સુધારા વિવેકપૂર્વક કરવા જોઇએ.

મ્યુ.ની શાખ કે પ્રતિષ્ઠા બગડે એવું એક પણ કાર્ય પ્રમુખ સાહેબની સંભાળને લઈને થઇ શકે એમ નથી. વ્યવહારકુશળતાને માટે આ શહેર પ્રસિદ્ધ છે અને એ વ્યવહાર કુશળતાનો યશ મોટે ભાગે આપણા પ્રમુખને ઘટે છે.

ચક્કર સભ્યો

દરેક શહેર કે ગામડાની મ્યુનિસિપાલિટીમાં થોડાક એવા સભાસદો હોવા જોઇએ અને ન હોય તો "કોઑપ્ટ" કરવા જોઇએ—એટલે કે ખાસ પસંદગીથી નીમવા જોઈએ—કે જેઓ ભાવનાવાળા હોય; જે વર્તમાન વસ્તુસ્થિતિથી જરા યે સંતોષ પામીને બેસી ન રહે. પણ જેમનાં મનમાં ખુલ્લાં મેદાનો બનાવવાની અને પોળોનાં ફેફસાં કરી આપવાની ઉત્તમ કલ્પનાંઓ હોય; શહેરમાં સ્થળે સ્થળે વૃક્ષારોપણના ઉત્સવો કરવાના વિચારો હોય; શહેરને ફરતાં લીલાં મેદાનો કરવાની તાલાવેલી હોય; પ્રજાના જીવનને અને ભાવનાને અનુકુળ સારાંસારાં મકાનો બાંધવાના અને સ્થાપત્ય તથા શિલ્પકળાના ઉચ્ચ આદર્શો જેમના મનમાં રમી રહ્યા હોય. ટૂંકામાં, સભાસદોનો મોટો ભાગ તથા કર ભરનારા જેવા માણસોને ચક્કર ગણતા હોય એવા, પરંતુ ખરી રીતે આદર્શવાદી અને ભાવનાશાળી સભાસદો થોડાપણ દરેક મ્યુનિસિપાલિટીમાં હોય તો બહુ સારૂં.

ધી ટાઇમ્સ લિટરરી સપ્લિમેન્ટ

જુલાઇ ૧૯, ૧૯૩૪ (લંડન) માંથી

સફાઈનો સત્યયુગ

આપણે જેટલી સંભાળ આપણું પોતાનું શરીર સાચવવા માટે લઇએ છીએ એટલી જ સંભાળ આખા શહેરના લોકોની તબિયત સારી રહે તે માટે લેવી જોઈએ.

વૈદક અને આરોગ્યશાસ્ત્રથી જે જે જ્ઞાન આપણને થયું છે તે બધું પ્રજાને નીરોગી રાખવામાં અને બળવાન બનાવવામાં વાપરવું જોઈએ.

પ્રજા સાજી સારી રહે, સશક્ત અને વીર બને તો પછી બીજી કશી ચિંતા નથી. શહેરના લોકો તન્દુરસ્ત હશે તો ધન દોલત, જ્ઞાનઉન્નતિ વગેરે જે જે જીવનને મહાન બનાવનાર વસ્તુઓ છે તે તો આવી મળશે.

પ્રજા તન્દુરસ્ત નહિ હોય તો એનામાં ગરીબાઇ, અજ્ઞાન, નિરાશા અને અધોગતિ આવશે.

આ યુગનો ખાસ આદેશ આરોગ્ય છે. તન, મન અને આત્માને તન્દુરસ્ત બનાવવા પાછળ સુધરેલા દેશો આજકાલ લીન થઇ ગયા છે. જીવનના આદર્શ આરોગ્ય વગર પ્રાપ્ત થતા નથી. સ્વચ્છતાથી જ મનુષ્યજીવન પવિત્ર બને છે. સ્વચ્છતામાં સ્વર્ગની સુવાસ રહેલી છે.

રોગો, ધૂળ અને મલિનતાની સામે આવો! આપણે યુદ્ધ જાહેર કરીએ! શહેર સફાઇનો સત્યયુગ આપણા શહેરમાં આવો! પોળો સાફ થશે તો જ સત્યમાર્ગે વળીને આપણા લોકો નવજીવન પ્રાપ્ત કરશે.

આ શહેરની ભૂમિ ગંધવતી અને લીલીછમ બનો! સ્વચ્છતા અને શોભાથી એ પવિત્ર થાઓ!



પ્રકરણ ૮

ખુલ્લાં મેદાનો

આ પણ શહેર બહુજ ઘીચ વસતિવાળું છે. એક એક ઘરમાં ૫૦-૫૦ માણસો અનેક પોળોમાં રહેતાં જોવામાં આવ્યાં છે. પોળોમાં ચોકઠાં છે પણ હાલની જરૂરિઆતને તે પહોંચી વળે એમ નથી. જુના કલકત્તામાં પહેલાં એમજ હતું. ચાલીસેક વર્ષ પર એમણે નગર રચનાના નિયમો કર્યા અને એને પરિણામે જીલ્લે જીલ્લે મ્હોટાં મ્હોટાં ખુલ્લાં મેદાનો કર્યાં. એ મેદાનોમાં પહેલાં તો એક એક તળાવની આસપાસ બગીચો, બેસવાના બાંકડા, બેઠકો અને બાળકોને રમતો રમવાની સવડ હતી. આ સ્થાનોમાં વૃક્ષો, લતામંડપો અને રંગ-રંગીત ફૂલો તથા લીલું ઘાસ હોવાથી શહેરની રમણિયતામાં પણ બહુજ વધારો થઈ ગયો! થોડાજ વખતમાં માલુમ પડયું કે, તળાવોમાં મચ્છરો થાય છે અને મચ્છરો મેલેરિયા ફેલાવે છે. આથી તળાવો ઘણેખરે ઠેકાણે પૂરી નાંખવામાં આવ્યાં અને તે ખાલી જગા પર લીલાં મેદાનો કર્યાં. આજે આવાં અસંખ્ય, લીલાં લીલાં મેદાનોથી આખું કલકત્તા શહેર શોભી રહ્યું છે! એ મેદાનો શહેરનાં ફેફસાંની ગરજ સારે છે એટલું જ નહિ પણ કામધંધાથી કંટાળેલાં હજારો શહેરીઓને, દરરોજ નવજીવનના લાભ મળે છે. આ મેદાનો સિવાય આખે ગંગા કિનારે, માઇલોના વિસ્તારમાં પ્રસરેલું બીજું એક વિશાળ મેદાન છે. એ બારે માસ લીલું-છમ રહે છે. અને આખા શહેરને ખુલ્લી હવા અને ઠંડકનો લાભ આપે છે। કૉલેજ સ્કવેરમાં સભાઓ, રમતગમતોની હરીફાઈ અને ખેલતમાશા લગભગ દરરોજ સાંજે થવાના. ડેલહાઉસી સ્કવેરમાં, તળાવ રાખ્યું છે. કલકત્તાને મહેલોનું શહેર કહેવામાં આવે છે; એવા ગગનચુંબી મહેલો ડેલહાઉસી સ્કવેરની ચારે બાજુએ આવેલા છે; પરન્તુ આ તળાવને લીધે મહેલોની વચમાં ઉભા રહીએ છતાં કોઇ સ્વર્ગભૂમિમાં હોઇએ એવું લાગે છે! તળાવની આસપાસ લીલા માર્ગો, ફૂલો, મંડપો અને અનેક વિરામ-સ્થાનો છે. ઉદ્યાનની બહાર સુંદર કઠેરાની ચારે બાજુ મ્હોટા મ્હોટા, આરસના ફુટપાથો છે. ટ્રામો, મોટરો, ઘોડાગાડીઓ અને રાહદારીઓનો

પ્રવાહ સતત્ વહ્યો જાય છે; પરન્તુ ઉદ્યાનમાં બેસનારને એના ઘોંઘાટની કંઈજ અસર થતી નથી. સંસારની પ્રવૃત્તિમાં રહ્યા છતાં, વનોમાંજ મળે એવી નિવૃત્તિનો અનુભવ, આ સ્વચ્છ અને મનોહર જળાશય આગળના વિશ્રામસ્થાનમાં બેસનારને મળે છે !

આ સ્થળેથી મ્હેં અનેકવાર ભગવાનની સ્તુતિ કરી છે ! ગિરિપ્રદેશો, સંગમસ્થાનો, સમુદ્ર કિનારા અને સૃષ્ટિ સૌન્દર્યનાં સેંકડો સ્થળો જોતાં, જેવો આનંદ મને નથી મળ્યો એવો અલૌકિક આનંદ મને આ ડેલહાઉસી સ્કવેરનો વૈભવ જોતાં પ્રાપ્ત થયો છે !

ભવાનીપુરા, નવી નગર રચનાને પ્રતાપે નવુંજ વસેલું, સ્વચ્છ અને રળિયામણું પરું છે. ત્યાંના મેદાનમાં પણ તળાવ અને બગીચો છે. એ તળાવમાં લગભગ દરરોજ ગંગાજીનાં પાણી ભરાય છે અને ઠલવાય છે. કસરતો, રમતગમતો અને તરવા તથા ન્હાવાને માટે આ મેદાનમાં ખાસ ગોઠવણ કરવામાં આવી છે.

ગંગા કિનારાનું મ્હોટું મેદાન, એ કલકત્તા માટે ગૌરવનું સ્થાન છે. ત્યાં સ્થળે સ્થળે વાઇસિરોયો અને યોદ્ધાઓનાં આરસનાં બાવલાં છે. મ્હોટો કીર્તિસ્થંભ છે, વિકટોરિયાનું સ્મરણ મંદિર છે. મેદાનની આખી શહેર તરફની બાજુ ચોરંગી નામના વિરાટ રાજમાર્ગ અને ચૌટાથી શોભે છે ! સંગ્રહસ્થાન આ ચોરંગીની વચમાં છે. મેદાન પર તો દરરોજ સાંજના માનવમેદનીનો પાર નથી. રોજ ત્યાં જાણે મેળો ના ભરાતો હોય, એવું જ લાગ્યા કરે છે ! ફુટબૉલની મેચો ચાલ્યા જ કરે છે. મેદાને, આબાલવૃદ્ધ, દેશી અને વિદેશી, તમામ શહેરીજનોનું પ્રિય સ્થળ છે. દષ્ટિમર્યાદા સુધી મેદાનથી હરિયાળી ભૂમિ નેત્રને તૃપ્ત કરે છે !

બેંગલોર, મહિસુર અને વડોદરા પણ રાજમાર્ગો, વૃક્ષો, ઉદ્યાનો અને વિશ્રામ સ્થાનોથી સુશોભિત છે. આપણું અમદાવાદ, પૈસાવાળું શહેર હોવા છતાં, એની પાસે આમાંનું કંઈજ નથી એમ કહીએ તો ચાલે. એક મ્હોટો ઉદ્યાન કરવાનું અને લ્લે લ્લે મેદાનો કરવાનું હમણાં જ પરાણે નક્કી થયું છે; પરન્તુ એ બધું અમલમાં આવી કયારે રચાઇ રહેશે તે કલ્પી શકાતું નથી.

"લેન્સેટ" નામના વૈદક છાપાના ડીસેંબર ૩૬ નો અંક મારી પાસે પડયો છે. એમાં "નેશનલપાર્કસ" "એટલે પ્રજા સમસ્તના બગીચા" એ વિષે એક ટુંકી નોંધ છે. આરોગ્યમંત્રીને એમાં વિનંતિ કરતાં હાઉસ ઓફ કોમન્સના એક સભાસદે કહેલું કે, "પ્રજાની તન્દુરસ્તી વધારવા તમે જે લડત ચલાવો છો તેમાં પરાંની ખીલવણી પર તમે વધું ધ્યાન આપો તો સારૂં. પરાંમાં ગમે તેમ ઘરો બંધાઈ રહ્યાં છે અને કુદરતી આકર્ષણનાં સ્થાનોને વગર વિચાર્યે તોડી ફોડી નાખવામાં આવે છે. પહેલેથીજ એ વિભાગની યોજના કરી રાખો અને કયાં મેદાનો, કયાં રમતગમતનાં સ્થાનો, વગેરે બંધાય એ હમણાંથી જ નક્કી કરો! એકહજારની વસતિ હોય એટલા ભાગને ૫ એકર જમીન ખુલ્લી મળવી જોઇએ. ઈંગ્લાંડને ૧૫, મુખ્ય લત્તા છે. તેની વસતિ ૬૦ લાખ છે. એટલી વસતિને ૨૦,૦૦૦ એકર ખુલ્લી જગાઓ મળી છે. એટલે ૧૦૦૦ ની વસતિએ ૩ એકર જમીન ખુલ્લી થઇ પણ આટલું સંપૂર્ણ ન ગણાય. સંપૂર્ણતાને માટે હજારની વસતિએ પાંચ એકર જગા ખુલ્લી રહેવી જોઇએ. દર વર્ષે લંડનને ખુલ્લાં મેદાનો, બગીચા, વિશ્રામ સ્થાનો અને રમતગમતની જગાઓ માટે પાંચથી દસ લાખ પાઉન્ડ ખર્ચવા પડે છે. ગયેજ વર્ષે દસ લાખ પાઉન્ડની રકમ મંજૂર થઇ છે. આ મેદાનો ઉપરાંત દરેક જીલ્લાની ચારે બાજુ લીલાં મેદાનોની પટ્ટી આવી જાય, એ એમનો ઉદ્દેશ છે. આમ થવાથી હજારો સ્ત્રી પુરુષોને દર શનિવારે રવિવારે, ગામડાંનાં સુંદર સ્થળે ઉજાણીઓ અને આનંદ વિનોદ માટે જવું પડે છે તે નહિ જવું પડે.

ખુલ્લી જગાઓના લાભ વિષે હું શું કહું? દાકતરો ઘણી બાબતમાં મતભેદ ધરાવે છે, પણ ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને કસરત માટે તો એ બધા એકમત છે. આવાં મેદાનોમાં સ્ત્રીઓ, બાળકો, વૃધ્ધો અને જુવાનો રોજ ફરે હરે તો, એમનું શરીરબળ દિનપ્રતિદિન વધતું જશે. આ જમાનામાં પૈસા કમાવવા માટે અતિશય શ્રમથી શરીરો ઘસાઈ જાય છે. તે બધાંને, મધ્યમવર્ગ અને ગરીબવર્ગનાં તમામ લોકોને, મનની તાજગી અને શારીરિક સ્ફુર્તિ માટે આવાં મેદાનોની બહુ જ જરૂર છે."

આશા છે કે, અમદાવાદીઓ પણ આ વાત સમજે અને ભવિષ્યનું આપણું શહેર, ખુલ્લાં મેદાનો, લીલા લીલા ચોક, વિશ્રામ સ્થાનો, આનન્દ

વિનોદના ક્ષેત્રો, ઉપવનો, ઉદ્યાનો, વૃક્ષો અને બાગબગીચાથી અલંકૃત થાય ! અસ્તુ !*

કરાંચી અને અમદાવાદ

કરાંચીમાં કલીફટન નામના સ્થળે દરિયાકિનારે એક બહુજ સુંદર ઓવારો બાંધવામાં આવ્યો છે. ત્યાં બગીચો છે. મંદિરો છે અને દૂર સુધી ભુરા દરિયાની ચળકતી લ્હેરો જોઇ શકાય એવી ઊંચી બેઠકો છે.

" સંધ્યાકાળે જ્યારે સૂર્યાસ્તના રંગોથી વાદળ અને સમુદ્ર શોભી રહે છે ત્યારે ત્યાં જઇને બેસવું એ જીવનનો અમૂલ્ય લ્હાવો છે. "

મેં કહ્યું : " અમારા અમદાવાદમાં તો પહેલું ઉપયોગી હોય તે કરવાનું અને પછી મોજશોખનું. "

મારા પારસી મિત્ર એ સાંભળીને કકળી ઉઠયા અને બોલ્યા : અરે ! તમે આને મોજશોખનું સ્થાન કહો છો ? જ્યાં રોજનાં દસ હજાર સ્ત્રી–પુરુષો સંસારના કલેશ કંકાસ ભૂલી શાન્તિ મેળવે છે, માંદાંને આરામ મળે છે, દુઃખીને દિલાસો મળે છે–તે તો આધુનિક શહેરોમાં બહુ જ જરૂરની વસ્તુ ગણાવી જોઇએ. આ સ્થળ બાંધતાં અમને ખર્ચ ખૂબ થયું છે; પરંતુ નગરજનોની જે માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક સેવા આ સ્થળ કરી રહ્યું છે, તેની કિંમત લાખો રૂપિયાથી થઇ શકે એમ નથી. "

માદક પવન વાતો હતો, સમુદ્ર ઉછળી રહ્યો હતો; ફૂલો, પક્ષીઓ, ભુરૂં વાદળ અને પૂલના કઠેરા જોતો હું એમનું કહેવું સાંભળી રહ્યો અને મનમાં થયું કે, મિલોની ધૂણીથી ઘેરાએલા અમદાવાદ શહેરને આવું કોઇ સુંદર સ્થળ કરી આપે તો કેવું સારૂં ?

નવું વૃન્દાવન

" અમારૂં શહેર જગતમાં સુંદરમાં સુંદર અને સ્વચ્છમાં સ્વચ્છ શહેરોમાંનું એક છે " એમ આજે મ્હૈસુર અને બેંગલોરની મ્યુનિસિપાલિટીઓ કહી શકે છે.

* આરોગ્ય પત્રિકા

અને હજી આપણે એમ કહી શકીએ એમ નથી. જેમ બને તેમ જલદી આપણે એમ કહી શકીએ તો કેવું સારું ?

મ્હૈસુરમાં આખા માર્ગો ને માર્ગો બગીચા જેવા લાગે છે. પહોળી સડકો છે. સડકોની બંને બાજુ વૃક્ષો છે અને ઘણે ઠેકાણે તો ફૂટપાથોની બન્ને બાજુ, રંગરંગિત પુષ્પોના ગુચ્છે ગુચ્છા ઝુકી રહે છે!

કૃષ્ણરાય સાગર—કાવેરી નદી પર બંધ બાંધીને એમણે બનાવ્યો છે. ત્યાંથી નદીના તટમાં એક માઇલ લાંબો અને એક માઇલ પહોળો સુંદર બગીચો છે; પરંતુ એ બગીચામાં રંગરંગિત હજારો ફુવારા અને મેઘ-ધનુષ્યની નદીઓ, અને સોનેરી, રૂપેરી ઝરણો વહી રહે છે. ભૂરા, લીલા અને ગુલાબી મંડપો છે અને એનું નામ વૃન્દાવન પાડ્યું છે.

શ્રી કૃષ્ણના વખતમાં જેવું વૃન્દવાન હશે તેના કરતાં પણ આ સ્થળ વધારે અલૌકિક છે. શનિ–રવિવારે ૬ થી ૯ વાગે ત્યાં હજારો લોકોની મેદની જામે છે અને સ્વર્ગનું અદ્દભુત સુખ અનુભવે છે!

નૈનિતાલમાં નૌકાવિહાર

હિમાલયના કુમાયુન વિભાગમાં, નૈનિતાલ શહેર આવેલું છે. સમુદ્રની સપાટીથી ૭–૮ હજાર ફૂટ ઊંચે, શીતલતા અને શાન્તિમાં એ બિરાજે છે! પૌરાણિક સમયમાં ગગરઋષિનો ત્યાં આશ્રમ હતો તેથી એ પર્વત-માળાને ગગરી પર્વતમાળા કહેતા. દક્ષ પ્રજાપતિના યજ્ઞમાં, સતી બળી મૂઆં ત્યારે શોકથી વ્યગ્ર બનેલા મહાદેવજી, હરદ્વાર પાસેના કનખળથી નીકળી, સતીના શબને પોતાના ખભા પર લઇને કૈલાસ પર્વત પર આ રસ્તે થઇને જતા હતા એવી કથા છે. અહીં સતીની આંખ નીકળી પડી. તે સ્થળે આ નયનના આકારનું નૈનિ સરોવર બન્યું અને સરોવરની આસ-પાસ શહેર વસ્યું. શહેરનું નામ નૈનિતાલ, સરોવરના નામ પરથી પડ્યું છે. સરોવર એક સવા માઇલ લાંબું, પોણો માઇલ પહોળું અને નેવું ફૂટ ઊંડું છે. એની ચારે બાજુ લીલાંલીલાં વૃક્ષો, ફૂલો અને લતામંડપોથી શોભતા ઊંચા ગગનચુંબી પર્વતો છે. પર્વતોની લીલાશની આખી છાયા, સરોવરના જળમાં પડે છે તેથી આખું સરોવર કાચ જેવા લીલા રંગનું લાગે છે. દેવદારૂ વૃક્ષો, રોતાં તરુઓ (Weeping Willoes) અને

ઑાકનાં વૃક્ષોની શોભા અપાર છે! કસ્તુરીમેના અને ગિરિકોકિલ આખો દિવસ બોલ્યા કરે છે. અને રંગરંગીત ફૂલોનું સૌન્દર્ય અવર્ણનીય છે. વાદળમાં લટકતી, અદ્ધર, કોઈ ગાંધર્વ નગરી જેવી નૈનિતાલ નગરી દેખાય છે. આ સ્થળનું સૃષ્ટિસૌન્દર્ય આશ્ચર્યકારક અને અદ્‌ભુત છે!

સંસારના અને મે જુન મહિનાના તાપથી, બળ્યાં ઝળ્યાં ઘણાં માણસો, અહીં ઠંડક, આરામ અને તન્દુરસ્તી માટે 'સીઝન'માં આવે છે. એ સમયે નિવૃત્તિપરાયણ શહેર ઉલ્લાસપૂર્ણ પ્રવૃત્તિમાં આવી જાય છે; સીનેમા, સમૂહવાદ્યો, મિજબાનીઓ, પહાડોમાં ફરવાનું અને 'પોલો', 'વોટર પોલો' ઇત્યાદિ રમતો અને આનંદવિનોદ ચાલે છે. અને સૌથી સરસ તો નૈનિતાલમાં નૌકાવિહાર ચાલે છે. બોટિંગ કલબો ભરપુર રહે છે. તથા રેસ અને શરતો, તરવાનું, ઊંચેથી ભુસકા મારવાનું અને બોટની જાતજાતની શરતો, રોજ બપોરથી રાત સુધી ચાલે છે.

નૌકાવિહાર માટે બોટો જુદી અને હલેસાંની શરતોને માટે લાંબી, બેઠકોવાળી, સ્પ્રીંગથી સરકે એવી, ખાસ હલકી બોટો હોય છે. રંગરંગીત રબ્બરનાં બલૂનો તળાવમાં નાખવામાં આવે છે. એને પકડી એકઠાં કરવાની, લાંબે સુધી હોડીઓ દોડાવવાની ઇત્યાદિ અનેક જાતની પાણીમાં રમવાની રમતો રમાય છે.

સંધ્યાના દેદીપ્યમાન રંગોનાં પ્રતિબિંબ લીલાં જળમાં પડે છે. અને કિનારે બેન્ડનાં હૃદયસ્પર્શી ગીતો ચાલે છે! આ વખતે હોડીઓની શરતોમાં ભાગ લેનાર સ્ત્રી-પુરુષોને જોવા, હજારોની માનવમેદની સરોવરની ચારે બાજુ એકત્રિત થાય છે. ઘણાં હોડીઓમાં બેસી ફરવા નીકળે છે અને બધે આનંદ અને કલ્લોલ થઇ રહે છે!

કુદરતી સરોવર, હિમાલયની શોભા, અને પહાડના ઊંચાણમાં ત્રણ ત્રણ માળના ચારે બાજુ રસ્તાઓ—એ બધું આપણને ન મળે પરંતુ આપણું કાંકરિયા છે એથી ચારે બાજુ ફરતી ટેકરીઓ ઉપર ઝૂલતો બાગ, વૃક્ષો અને ફૂલો થઇ શકે.

નૌકાવિહાર અને હલેસાં મારવાની શરતો, પાણીમાં તરવાનું અને ભુસકા મારવાનું, સ્નાનગૃહો અને વિનોદસ્થાનો, કાંકરિયાની આસપાસ અને

અત્રે પણ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિથી પીડાતાં હજારો સ્ત્રી–પુરુષોને શાન્તિ અને ઉચ્ચ પ્રકારનો આનંદ આપવાની ગોઠવણ થઇ શકે!

કલકત્તા ફરી એકવાર

જૂના કલકત્તામાં પહેલાં, સંકડાશ, ભીડાભીડ અને જ્યાં જુઓ ત્યાં ઘરો, ઘરો અને ઘરો હતાં. રાજધાનીનું શહેર હોવાથી આલીશાન સરકારી મકાનો, દેશવિદેશની પેઢીઓ, વીમા કંપનીઓ અને બૅન્કોનાં ભવ્ય મકાનો બંધાઈ ગયાં હતાં. એ મહેલોનું શહેર કહેવાતું. પરંતુ ઉનાળામાં અસહ્ય તાપ અને બીજી ઋતુઓમાં ભેજવાળી ગંદી હવાથી, કલકત્તા, એ શારીરિક ત્રાસ અને બિમારીનું સ્થાન થઇ પડયું હતું!

જિલ્લે જિલ્લે તળાવ હતાં. એ તળાવમાં પુષ્કળ મચ્છર થતા અને મચ્છરથી મેલેરિયા તાવ બારે માસ વ્યાપેલો રહેતો હતો. દેશી લત્તાઓમાં જ્યાં ત્યાં ગંદકી, કચરાના ઢગ અને મલિનતા પ્રસરેલાં મેં જાતે જોયાં છે!

પરન્તુ એ થઇ ૪૦ વર્ષ ઉપરની વાત. હવેનું કલકત્તા એ તો યુરોપ કે અમેરિકાના કોઇ ઉત્તમ નગર જોડે સરખાવી શકાય એવું ભવ્ય, સ્વચ્છ અને સુંદર શહેર છે. બંગાળી ભાઇઓ વિદ્વાન, ઉચ્ચ કલ્પનાશક્તિવાળા અને કળારસિક છે. એમણે પ્રવાસો કરીને શોભાયમાન શહેરની નગર રચનાઓના નિયમો સમજી લઇને અને ભવિષ્યમાં દૂર દૂર જોવાની દૃષ્ટિ કેળવીને કલકત્તાને એવું મનોહર બનાવ્યું છે કે, એ શહેરમાં રહેવાથી આપણો નિરાશાવાદ અદૃશ્ય થઇ જાય છે.

બીજાં શહેરોમાં ભૂતકાળના ગૌરવની જ ઝાંખી થતી અને વર્તમાન સ્થિતિથી ઉદ્વેગ થતો હતો; પરંતુ કલકત્તા જોતાં તો વર્તમાનકાળ માટે પણ અભિમાન ઉત્પન્ન થાય છે.

ભાગીરથીને કિનારે કિનારે દસ માઇલ લાંબું અને એક માઇલ પહોળું, બારે માસ લીલુંછમ રહેતું એવું વિશાળ મેદાન છે, મેદાનમાં રાજા, વાઇસરૉયો, યોદ્ધાઓ વગેરેનાં બાવલાં છે. અને વૃક્ષો, ફૂલના કયારાઓ અને મનોહર વિશ્રામસ્થાનો છે. ઑવારા, ડક્કા, નંદનવન જેવો ઇડન ગાર્ડન, આરસનું વિક્ટોરિયા મેમોરિયલ, હોજો અને બગીચા, દેવળો અને કલબો છે.

મેદાનની જમણી બાજુ, ચારે કાંઠે ભરપૂર ભાગીરથી વહી રહી છે. અને ડાબી બાજુ ચોરંગી છે. ચોરંગીમાં ચોકખા ફુટપાથ, વિશાળ રાજમાર્ગો, વૃક્ષોની હાર, ફૂલોના કયારા, રાજમહેલો કરતાં પણ મોટું એવું સંગ્રહસ્થાન, દેશવિદેશની સ્થાપત્યકળાથી સુશોભિત ભવ્ય ઇમારતો છે, આનન્દ છે અને કલ્લોલ છે.

આપણે ત્યાં શ્રાવણ મહિનામાં જેવા મેળા ભરાય છે એવા મેળા આ મેદાનમાં દરરોજ સાંજના ભરાય છે! ફૂટબોલ, હૉકી, ક્રિકેટ તથા અસંખ્ય જાતની દેશીવિદેશી રમતો રમનારાંની ત્યાં ઠઠ જામે છે. બાળકો રમે છે, યુવાનો રમે છે, વૃદ્ધો રમે છે અને ઘરડી બુઢ્ઢી મડમો પણ રમે છે!

શહેરની અંદરના ભાગમાં પણ પેલાં જૂનાં તળાવો પૂરી નાંખી બધે ક્રીડાંગણો, વિશ્રામસ્થાનો અને નાનાંમોટાં ઉદ્યાનો બનાવ્યાં છે. પોળોમાં અને મોહોલ્લાઓમાં પહેલાં હવા મળવાનાં ફેફસાં જ કલકત્તાને ન હતાં તેને બદલે આજે સેંકડો મેદાનોરૂપી ફેફસાં, નગરજનોને પ્રાણવાયુ આપી રહ્યાં છે!

પરંતુ આ રમતગમતનાં મેદાનો અને બાગબગીચા અને વિશ્રામસ્થાનોને ભુલાવી દે એવું શહેરની બરાબર મધ્યમાં એક 'ડેલહાઉસી સ્કવેર' છે. ન્હાનાલાલ કવિએ 'જગતના ચોકની વચ્ચે' જે 'અહાલેક પુકાર્યો હતો' તે આવાજ કોઇ નગરના ચોક જોઇને પુકાર્યો હશે!

સૃષ્ટિસૌન્દર્યની મધ્યમાં જેવું પરમાત્માનું સ્મરણ થાય છે તેવું જ સ્મરણ આ સ્થાને થઇ જાય છે. ચોકની મધ્યમાં નિર્મળ સ્વચ્છ પાણીનું એક તળાવ છે. તળાવમાં સોનેરી અને ગુલાબી માછલીઓ છે. ચારે બાજુ આરસનાં પગથીઆં અને આરસનો ઓવારો છે. પછી લીલાં ઘાસ, લતામંડપો, કુંજગલીઓ અને સવડવાળી બેઠકો છે. તળાવ અને બગીચાની ચારે બાજુ રંગીન કઠેરો છે અને કઠેરાની આગળ સ્વચ્છ ફૂટપાથ છે. ચારે બાજુની સડકો પર ટ્રામો, મોટરો અને રાહદારીઓનાં પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે. સડકની બીજી બાજુ પાછા ફૂટપાથ, દીપસ્થંભો, તારોનાં દોરડાં અને પોસ્ટ ઓફીસ, ગવર્નરની કચેરીનાં મહેલો જેવાં (Writers buildings) મકાનો, સાત સાત માળની ગગનચુંબી હવેલીઓ અને ગુંબજો અને ટાવરો છે!

ડેલહાઉસી સ્કવેરના કોઇ પણ ભાગમાં ઊભા રહો, બધે રમણીયતા અને સ્વચ્છતા તથા શોભા માલુમ પડશે. ચોગરદમ પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિનો અનુભવ ત્યાં થાય છે. ઘોંઘાટ, શોરબકોર અને દોડાદોડી છતાં અહીં સૌન્દર્યનો ઉપભોગ, શાંતિનો અનુભવ અને આત્માનો આનન્દ મળે છે. સંસાર અહીં મિઠ્ઠો લાગે છે! પુરાણી ભારત માતા, ભૂતકાળના ગૌરવમાં લીન પરંતુ વર્તમાનમાં ઉદાસી અને નિરાશ બનેલી બીજાં ઐતિહાસિક શહેરોમાં મને લાગેલી; કલકત્તાના ડેલહાઉસી ચોકમાં મને એ વર્તમાનકાળમાં પણ પ્રવૃત્ત બનેલી અને જમાનાની સાથે ચાલતી, આશાવાદી લાગી.

મદ્રાસનો દરિયા કિનારો

હિંદુસ્તાનમાં જેટલા દરિયાકિનારા મેં જોયા છે, તેમાં મદ્રાસના દરિયાકિનારા જેવો સુંદર અને ભવ્ય કિનારો મેં ક્યાં યે જોયો નથી!

હિન્દી મહાસાગરનાં ભૂરાં પાણી છેક દ્રષ્ટિમર્યાદાના ભૂરા વાદળ સુધી પહોંચી જતાં ત્યાં જોઇએ છીએ. ભરતી અને ઓટને સમયે ઘૂઘવતા અને ગંભીર સંગીત સંભળાવતા એ મહોદધિને કિનારે એ તીર્થ જેવું પાવનકારી છે!

અને ધન્ય છે મદ્રાસની મ્યુનિસિપાલીટીને કે જેણે ૧૦ માઇલની લાંબી સડક, દરિયાને કિનારે કિનારે બાંધી છે! રૂપેરી રેતીનો દરિયા-કિનારાનો આખો યે પટ સ્વચ્છ રાખવામાં આવે છે!

સડકની દરિયાકિનારાની બાજુ વૃક્ષો અને બગીચાઓથી શોભી રહી છે અને લોકોને મોટરો અને ગાડીઘોડાના અકસ્માતોથી બચવા માટે એ બગીચાઓમાં થઈને જવાનો સુંદર રસ્તો છે. સડકની બંને બાજુ પહોળા ફુટપાથો છે અને થોડેથોડે અંતરે સીમેન્ટના બાંકડા બનાવીને નગરજનોને બેસવા માટે મૂક્યા છે!

આખો સમુદ્રતટ, બગીચો, ચાલવાનો માર્ગ સડક અને ફુટપાથો, બહુ જ સ્વચ્છ અને મોહક છે. સડકને અંતે. અડ્યાર નદી, સમુદ્રને મળે છે ત્યાં યુરોપિયન અને દેશી લોકોએ સાગર-સ્નાન માટે સ્થળે સ્થળે ભૂરા અને ધોળા પટાની તથા ગુલાબી અને ધોળા પટાની તંબૂઓ જેવી

ઓરડીઓ કરી છે, જેમાં લુગડાં ઉતારી શકાય અને સ્નાન પહેલાં અને પછી થોડીવાર બેસી શકાય.

શહેર પાસેના અને કૉલેજોની નજદીકના કિનારે, દરરોજ સાંજના હજારો વિદ્યાર્થીઓ, વિદ્યાર્થીનીઓ અને નગરજનો ફરવા આવે છે. રોજ મેળો ભરાય છે! રેડિયો સંભળાય છે અને જળચર-સંગ્રહ જે હિંદુસ્તાનની એક અજાયબી છે તે જોવા સેંકડો લોકો ચાર ચાર આના ફી આપીને જાય છે. અમદાવાદમાં દરિયો તો નથી અને સાબરમતી પણ પાતળી છે.

પરંતુ જમાલપુરને છેડે જો એક બંધ બાંધીને ખંભાતના અખાતમાં વહી જતું કરોડો મણ રેલનું પાણી બાંધી લેવાય તો શહેરની આબોહવા સુધરી જાય અને નગરજનોનાં મગજ તાજાં અને પ્રફુલ્લિત રહે!

નદીની બંને બાજુ ઓવારા બગીચા અને ચોપાટીઓ બને, નૌકાવિહાર અને સરિતસ્નાન કરવા અને રેડિયો અને બૅન્ડવાજાં સાંભળવા હજારો સ્ત્રી-પુરુષો દરરોજ સાબરમતીને કાંઠે પણ એકઠાં થાય. રોજરોજના મેળા રમતગમત ને આનંદ કલ્લોલથી આપણું શહેર પણ ગાજી રહે!

કાંકરીઆ તળાવ ઉપર ઝૂલતો બાગ:
એક અદ્રશ્ય સંવાદ

તમને લોકોને, એવી હોંશ નથી થતી કે આપણી જ કારકિર્દીમાં, કાંકરીઆની આસપાસ ટેકરા ટેકરી રાખીને, પહાડો ઉપર હોય છે એવો 'ટેરેસ ગાર્ડન' ઝટ બનાવી કાઢીએ? આ ચોમાસું તમે નિરર્થક જવા દીધું.

પણ અમે બે વર્ષથી કાગળ પર તો ક્યારનું યે નક્કી કર્યું છે કે, ત્યાં તમે કહો છો એવો ઝરૂખો અને ઝૂલતા બાગ જેવો વનસ્પતિસંગ્રહ બોટેનિકલ ગાર્ડન કરવો. પરંતુ આખા ભારતવર્ષમાં પત્રો લખ્યા છે અને એક 'હૉર્ટિકલચરીસ્ટ' મળે એટલી જ વાર છે.

ઓ, હો! ત્યારે તો ચાલો, આપણા બગીચાઓના દેવ, માળીઓના માળી, વરુણદેવની પ્રાર્થના કરીએ કે 'હે દેવાધિદેવ! અમને હવે જલદી એક હૉર્ટિકલચરીસ્ટ' આપો!

'માળી! લે સોનૈયા; લે રૂપૈયા, બાગમેં જાને દે!
આશક પડયા ઘાયલ, મલમ લગાને દે!'

અમદાવાદ શહેરની રસિકતાનો દેવ ઘાયલ થઇને નગીનાવાડીમાં પડયો છે! હે હૉર્ટિકલચરીસ્ટ! પધારો, એ રસિકતાના દેવને અમારે મલમ લગાવીને સાજા કરવા છે!

સપ્ટેંબર ૧૯૩૮

સંગ્રહસ્થાન

અમદાવાદનું સંગ્રહસ્થાન કેવું બનાવવું જોઇએ એ વિષે પ્રો. કઝીન્સનો એક સુંદર પત્ર આવ્યો છે. એ કહે છે કે એને સીમેન્ટકૉન્ક્રીટનું ન બનાવશો, પરંતુ અમદાવાદની જૂની કળા અનુસાર લાકડાની કોતરણીવાળું અને ઈંટો કે પથ્થરનું બનાવજો.

જગાનો વિસ્તાર એવો રાખજો કે ભવિષ્યમાં વસ્તુઓ વધે તેમ મકાન વધારતા જવાય. ઐતિહાસિક શોધખોળની ચીજો, પુરાતત્ત્વના અવશેષો, મૂર્તિઓ, સિક્કા, ચિત્રો, ઇત્યાદિ રાખજો.

હાલના ચિત્રકારોનાં ચિત્રો મૂકજો. ગુજરાતની સંસ્કૃતિને શોભા અપાવે અને ભવિષ્યમાં આ સંગ્રહસ્થાન જોઇને ગુજરાતનાં યુવક–યુવતી વિશેષ કલ્પનાશક્તિવાળાં, રસિક અને સૌન્દર્યગ્રાહક વૃત્તિવાળાં બને એમ થવું જોઇએ.

અમે પ્રો. કઝીન્સને એક વખત આ વિષે વાર્તાલાપ કરવા અમદાવાદ આવી જવાનું આમંત્રણ આપ્યું છે.

એમણે મહીસૂર, અઘાર, ત્રાવણકોર વગેરે સ્થળે સંગ્રહસ્થાનો ગોઠવ્યાં છે, હિન્દની કળાના એ ઉપાસક છે. આપણા કળાકારોને એમણે ઉત્તેજન અપાવ્યાં છે અને અમદાવાદના સંગ્રહસ્થાનદ્વારા ગુજરાતની સેવા થાય તો કરવા એ ઉત્સુક છે.*

ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૯

* પછી ડૉ. કઝીન્સ સાથે વાર્તાલાપ ગોઠવાયો હતો અને ઉપરની વાતો એમણે વિસ્તારથી સમજાવી હતી.—

મચ્છરો

આ વર્ષે મચ્છરોનો ઉપદ્રવ હદ ઉપરાંત વધી ગયો. પરંતુ સદ્‌ભાગ્યે મોટા ભાગના મચ્છરો મેલેરિયા ફેલાવનારા ન હતા એમ માનવાને કારણ છે.

મ્યુનિસિપાલિટીએ મચ્છરો થતા અટકે, અને છે તેનો ત્રાસ દૂર થાય, એવાં પગલાં પદ્ધતિસર લીધાં; અને અમને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે કંઇક એ પગલાંને કારણે અને મુખ્યત્વે તાપ વધવાથી મચ્છરો ઓછા થવા માંડયા છે.

પરંતુ આ ખાતું કાયમનું રાખવાની જરૂર છે. ગરનાળાંમાં, મિલોનાં પાણી જે શહેરની પૂર્વ દિશાને ઘેરી વળ્યાં હતાં તેમાં, નદીનાં ખાબડાંમાં, કાંકરિયામાં અને સોસાયટીઓમાં, જ્યાં મેલાં પાણી કે વપરાશનાં પાણીની નિકાસ બરાબર નથી, ત્યાં મચ્છરોનાં સંસ્થાન વસેલાં માલૂમ પડયાં છે. એ બધાં આ વર્ષે દૂર થવાં જોઇએ એટલું જ નહિ, પણ ફરી ફરીને થાય નહિ એવા કાયમના ઇલાજ લેવાવા જોઇએ.

લોકોએ પણ મ્યુનિસિપાલિટીને આ કામમાં યોગ્ય સહકાર આપવો જોઇએ. ચકલીઓ વિના કારણે ઉઘાડી રહ્યાં કરે, જાજરૂઓમાં આખી રાત પાણી વહ્યાં કરે, ભેજ અને પાણીનાં ખાબડાં જ્યાં ત્યાં ઘરોમાં અને ખાળોમાં હોય, કુંડીઓમાં વાશી, હવડ પાણી અઠવાડિયાં સુધી ઉલેચાય નહિ. એવી સ્થિતિ અનેક સ્થળે જોવામાં આવે છે. માટે એકેએક શેહેરીને અમારી વિનંતિ છે કે તેઓ ભેજ દૂર કરે. ચોકડીઓ, જાજરૂ, ખાળો, મોરીઓ, કુંડીઓ ઈત્યાદિ રોજ કોરાં અને સુક્કાં રાખે, કાણી ચકલીઓ ઝટ સુધરાવી દે અને પાણીનો બગાડ ના કરે તો, આ વર્ષે બિલકુલ મચ્છરો થશે નહિ એમ અમે આશા રાખીએ છીએ. સુવેજ ફાર્મમાં પણ અમે રૂા. ૧૫૦૦૦ ખરચીને કચરો કાઢવાની એક મોટી કુંડી કરાવવા નક્કી કર્યું છે.

આ પછી મેલાં પાણી ગળાવવાની ચોકડીઓદ્વારા સુવેજ ફાર્મમાં વધારે પાણીનું શોષણ થશે અને ત્યાં પણ મચ્છરો થતા અટકશે.

આ શહેરને માટે આ એક મોટો પ્રશ્ન થઈ પડયો છે. અમને વિશ્વાસ છે કે સેનિટરી કમિટિને આરોગ્યખાતું અને બધા જ સભાસદ સાહેબો જોઈતી મદદ આપી મચ્છર દૂર કરવાના કાર્યમાં મદદ કરશે.

માંદગી

ફ્રાંકલીન ડી. રૂઝવેલ્ટ કહે છે કે માંદગીથી સમયની બરબાદી થાય છે અને પૈસેટકે પણ ખુવાર થઇ જવાય છે. પથારીવશ પડી રહેવું એ કંટાળાભરેલું અને ભયંકર છે ! આવક બંધ અને ખર્ચનો પાર નહિ.

જીવનમાં જે કંઇ અમૂલ્ય છે—મહત્ત્વાકાંક્ષા, કીર્તિ, સમાજસેવા—એ બધું મંદવાડને લીધે અટકી પડે છે.

ઘરનું સુખ, મિત્રોના લાભ અને કુટુંબના આનન્દ એ બધું માંદા માણસને ધૂળ બરાબર થઇ જાય છે.

શાન્ત, સુખી, સંતોષી અને ઉપયોગી જીવનનો માંદગીને લીધે અંત આવે છે.

આરોગ્ય ધર્મ

ભગવાન તો આપણને તદ્દન નીરોગી અને બળવાન જોવા ઇચ્છે છે.

આપણો દેહ છે તે આત્માનું મંદિર છે.

માટે આપણે ક્ષણે ક્ષણે સંકલ્પ કરો કે હું અનંત યૌવન. તન્દુરસ્તી અને બળ મેળવ્યા કરીશ.

આ શરીરને હું અંદરથી અને બહારથી સ્વચ્છ રાખીશ.

હું સ્વચ્છ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લઇશ અને વધારેમાં વધારે વખત સૂર્યનારાયણના પ્રકાશમાં રહીશ.

બીજાંની તબિયત બગડે એવું એક પણ કામ હું કરીશ નહિ. તન્દુરસ્ત જીવન કેમ રહે તેના નિયમો હું શીખીશ અને અમલમાં મૂકીશ.

હું કામ કરતી વખતે નિયમિત કામ કરીશ, આરામ લેતી વખતે આરામ લઇશ અને રમતગમતમાં પણ યથાયોગ્ય સમય ગાળીશ. તનને અને મનને તન્દુરસ્ત રાખીશ, જેથી સમાજને ઉપયોગી થઇ શકાય એવી રીતે, માબાપને અને દેશને ધન્યવાદ મળે અને મિત્રોને અભિમાન ઉત્પન્ન થાય એવું જીવન ગાળી શકાય.

નગર રચનાના નિયમો અનુસાર શહેરસુધારણા

સ્વ. પ્રો. ગીડીઝ, નગર રચનાના વિષયમાં બહુ જ વિદ્વાન પુરુષ થઇ ગયા. સિસ્ટર નિવેદિતાના એ ગુરુ હતા. સ્વ. જગદીશચંદ્ર બોઝનું જીવન ચરિત્ર એમણે લખેલું છે. એ ગયા જર્મન યુદ્ધ દરમિયાન હિન્દુસ્તાનમાં આવ્યા હતા. વડોદરા આરોગ્ય પ્રદર્શનમાં એમણે પ્રાચીન નગરોની રચના વિષે કવિત્વપૂર્ણ સુંદર ભાષણો આપ્યાં હતાં.

એ અમદાવાદ પણ આવી ગયા છે. જળોવાળિયાના નાકાવાળો રસ્તો તે વખતે પહોળો થતો એમણે જોયો હતો. પરંતુ એ ઉચ્છેદક વૃત્તિના નહિ પણ સંરક્ષક વૃત્તિના સુધારક હતા.

એમના વિચાર પ્રમાણે તો, શહેરોના વિસ્તાર આપણી સોસાયટી- ઓની રીતે વધે તેની સાથે સાથે પોળોની વચ્ચે મોટાં મોટાં ચોકઠાં કરવાં જોઇએ.

આખા શહેરનો નકશો કરીને એવી ગોઠવણ કરવા એ કહેતા હતા કે કોઈ સ્થળે સાંકડી ગલીઓ ન રહે ને ઘરોની ભીડ દૂર થાય એ રીતે થોડાં થોડાં ઘર તોડવાનો અને બધે પુષ્કળ હવા, ખુલ્લો તડકો, પ્રકાશ, અને રમતગમતનાં ચોકઠાં કરી બહારની સોસાયટીઓ જેવી બધે જ મોકળાશ કરવા એ આગ્રહ કરતા.

આપણે એમની સલાહ ધ્યાનમાં લેવાનો સમય આવી ચૂક્યો છે. વળી કરાંચીના માજી લૉર્ડ મેયર જમશેદ મહેતા સાથે પણ મારે મળવાનો શુભ અવસર પ્રાપ્ત થયો હતો. એમણે કરાંચીને આદર્શ નગર બનાવી મૂક્યું છે. એ કહે છે કે "તમારે સોસાયટીઓને તો પહેલેથી જ ડ્રેનેજ આપવી જોઈતી હતી. ૧૦૦ વર્ષની ગમે તો લોન લ્યો; ૪૦ વર્ષે ભરપાઈ કરજો અને ફરી લેવા લખી રાખજો. પરંતુ ગટર વગર બધે મચ્છર ને મેલેરિયા થશે."

એમનો ભય ખરો પડયો છે. અહીં જ નહિ પણ મુંબાઈનાં પરાંમાં— શાન્તાક્રુઝ, વીલેપારલે, ખાર બધે મચ્છરો થયા છે અને સોસાયટીઓ અને પરાંમાં "લેને ગઇ પૂત તો ખો બેઠી ખસમ" એવી દશા થઈ છે.

રંગીત રસ્તાઓ

અમદાવાદના લોકો ભૂલી ગયા લાગે છે કે, ફક્ત ચાર પાંચ વર્ષ પર એકાદ વરસાદ પડે કે, તરત આપણા શહેરના બધા રસ્તા કાદવકીચડથી ભરપૂર ને ગંદા થઇ જતા હતા. અને બીજી ઋતુઓમાં બધે ધૂળ રહેતી. પણ હવે એવું કશું રહ્યું નથી. ધોધમાર વરસાદ વરસતો હોય તે વખતે પણ ડામરને રસ્તેથી કે ફુટપાથ પરથી તમે ચાલો કે પથ્થર જડેલી પોળોમાં જાઓ; બધે ચોકખું અને સાફ માલૂમ પડશે. કોઇ ઠેકાણે પાણી ભરેલાં દેખાશે નહિ. વરસાદ બંધ થતાંની સાથે જ એ પોળો ને ડામરની સડકો કોરી થઈ ગએલી માલુમ પડશે.

જર્મનીમાં જ્યારે કૈસર રાજ્ય કરતો હતો ત્યારે એની રાજધાની, બર્લિનના રાજ્યમાર્ગો, એણે રાજમહેલની અગાસી પર ચડીને વરસાદ રહી ગયા પછી પોતાના એક પરદેશી મિત્રને બતાવ્યા હતા! બધા રસ્તા ચોખ્ખા અને કોરા જોઈને એ મિત્ર દિંગમૂઢ થઇ ગયો હતો! અમદાવાદની મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રમુખ પણ આજે કોઈ ઊંચી અગાસી પરથી ચોમાસાના કોઇપણ દિવસે અમદાવાદના રાજમાર્ગો ગમે તેને કૈસરની જેમ બતાવીને ગૌરવ લઇ શકે છે એટલું જ નહિ, પણ ગમે તે રાત્રે ચકચકિત વીજળીની રોશનીથી શોભતા એ રાજમાર્ગો કોઈ પણ ઋતુમાં આનન્દ આપે એવા થયા છે; પરંતુ વર્ષાઋતુમાં તો એ વિશેષ શોભે છે.

હવે યુરોપ, અમેરિકાનાં શહેરોમાં ફૂલગુલાબી, લીલા, રાતા કે કેસરી રંગથી રંગેલા રસ્તા બનાવવાના પ્રયોગ ચાલે છે. એ પછી આપણા નગરોના રસ્તા માટે રસિકતાની દૃષ્ટિએ, આંખ બગડે નહિ એ દૃષ્ટિએ અને ખર્ચની દૃષ્ટિએ કયો રંગ સારો એ બધું નક્કી થશે.

આપણે પણ એ પ્રયોગનું શું પરિણામ આવે છે તેની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઇશું.

પ્રકરણ ૯

ટામેટા

લાલ ટામેટાના રસમાં વિટેમીન્સ* 'એ', 'બી' અને 'સી' બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. તેથી પ્રજાને તન્દુરસ્ત કેમ બનાવવી એ વિષે જેઓને ચિંતા રહે છે એ બધા વિદ્વાનો કાચા ટામેટા ખાવાને ભલામણ કરે છે.

જુવાન શું કે વૃદ્ધ શું, બધાંને ટામેટાનો રસ બહુજ ફાયદાકારક છે. એથી શરીરનું બંધારણ સારૂ થાય છે અને રોગો સામે થવાની શક્તિ પણ સુધરે છે.

એમાં ખનિજક્ષારો, જેવા કે, કેલશિયમ ફોસફેટ એટલે ચૂનો અને ફોસફરસનો ક્ષાર અને સાઈટ્રીક અને મેલીક એસિડ એટલે તાજગી આપે અને લોહી સુધારે એવા ખાટા પદાર્થો છે. ઓકઝેલીક એસિડ એમાં હશે એવી બ્હીક હતી તે નથી એમ સિદ્ધ થયું છે. ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે 'Tometo a day keeps the doctor away,' રોજ એક ટામેટો ખાવો અને દાક્તર તમારાથી દૂર ને દૂર રહેશે.

કેરીના ગુણ

કેરી, એ ફળોનો રાજા ગણાય છે. અત્યારસુધીમાં એના સ્વાદ અને સુગંધને લઇનેજ એ નામ પડયું હશે એમ લાગતું, પણ હમણાં એના પર વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ થઇ છે, અને એને પરિણામે કેરીમાં વિટેમીન "એ" અને 'સી' પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલાં છે, એમ સાબીત થયું છે. એ આરોગ્યવર્ધક તત્વો બહુ મહત્વનાં છે, અને તેથી કેરીનો ઉપયોગ જેમ વધારે કરવામાં આવે તેમ પ્રજાનું આરોગ્ય સુધરશે.

'વિટેમીન'ના વિષયમાં જેમણે પ્રવિણતા મેળવી ગણાય એવા બે વિદ્વાનો, ડો. સોલોમન ઝીલ્વા અને મીસ એડીથપેરીએ લંડનમાં લિસ્ટર ઇન્સ્ટીટયૂટમાં કેરી પર પ્રયોગ કરીને જે અહેવાલ બહાર પાડયો છે તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે:—

હિન્દુસ્તાનની કેરી અને તેમાંએ ખાસ કરીને આપુસ અથવા ઓલ્ફોન્સો કેરીમાં 'સી' વિટેમીન ખૂબ પ્રમાણમાં છે. એ 'વિટેમીન' 'સી', જે તાજાં

---

* આરોગ્ય વર્ધક તત્વો

લીંબુમાં હોય છે અને જેને પ્રતાપે સ્કર્વિ એટલે એક જાતનો લોહવિકાર થતો અટકે છે તે તત્ત્વ. એમાં "વિટેમીન" 'એ' પણ પુષ્કળ છે. અને 'એ' "વિટેમીન" એટલે માખણ, દૂધ, ઇંડાં અને કોડલિવર ઓઇલ વગેરેમાં જે તત્ત્વ છે તે, ઉત્તમ એપલમાં જેટલું વિટેમીન 'સી' હોય છે તેના કરતાં છ ગણું વિટેમીન 'સી' આફુસ કેરીમાં હોય છે. અને કોકસ ઓરેન્જ, પિપિન કરતાં તો ૩૦થી ૪૦ ગણું વધારે માલમ પડ્યું છે. કાવસજી પટેલ અને શેન્ડિયા નામથી લંડનમાં જે હિન્દુસ્તાનની કેરીઓ ઓળખાય છે, તે પણ તપાસવામાં આવી હતી. એમાં આફુસ કરતાં વિટેમીન્સ ઓછા હતાં ખરાં પરન્તુ [1]પલ્પમાં જેટલું વિટેમીન્સનું પ્રમાણમાં હતું એટલુંજ રાઇન્ડ[2] (Rind)માં હતું.

આપણા દેશના વૈદ અને હકીમો બન્ને, કેરીના ગુણ પર અસલથી મુગ્ધ છે. ભાવ પ્રકાશમાં કેરીના મુરબ્બાને ફરી આરોગ્ય આપનાર અને શક્તિવર્ધક કહેવામાં આવ્યો છે. પાકી કેરીને સામાન્ય રીતે બળવર્ધક અને પુષ્ટિકારક ગણાવામાં આવી છે.

બન્ને ડોકટરો ઝિલ્વા અને મીસ એડીથપેરી છેવટે લખે છે કે, આ પ્રયોગો દ્વારા હજી વધારે તપાસ થાય તો, કેરીઓના લાભ વિષે હજી ઘણું અગત્યનું જ્ઞાન મળી શકે એમ છે.

આંતરડાં ઘસાઇ ગયાં હોય એવાં સ્પ્રુના રોગમાં દાકતરો પાકી કેરીની ભલામણ કરે છે. કેરીથી સ્પ્રુ મટતો હોય તો એ એનાં વિટેમીનનાં કારણોથી છે કે બીજા તત્ત્વોથી તે બરાબર જાણવું જોઇએ. અને એમ હોય તો એ વિટેમીન્સ જુદાં પડી શકે એમ છે કે નહિ એ પણ તજવીજ થવી જોઇએ. કેરી ન હોય એવી ઋતુમાં પણ એ વિટેમીન્સ છૂટાં પડાય તો હંમેશાં એનો લાભ લેવાય.

દૂધ શરીરનો બાંધો મજબૂત કરે છે

નિશાળીઆઓનો બાંધો દૂધ પીવાથી કેટલો બધો સુધરે છે તે નીચેની હકીકતથી વિદિત થશે.

1 અંદરનો ભાગ માવો 2 છાડાં

રોજનું અચ્છેર કે દોઢપાશેર દૂધ જે છોકરાંને નિશાળમાં પાવામાં આવે છે તેમની ઉંચાઈ અને વજન, જે છોકરાં દૂધ નથી પીતાં તેમના કરતાં વધારે વધ્યાં. અને એથી પણ વધારે પ્રમાણમાં જે દૂધ પીતાં હતાં તેમનાં શરીર વળી વધારે સુધર્યાં.

ઉપલી તપાસ, ગ્રેટબ્રિટનની બાળકોનાં પોષણની એક સમિતિના ચૅરમૅન સર જ્હૉન ઑારે કરી છે.

ત્યાંની નિશાળોમાં, ૧૯૩૫ ની સાલથી ૮૦૦૦ બાળકોને પદ્ધતિસર દૂધ પાવામાં આવ્યું હતું. ઉપલી તપાસનો સાર એ ઉપરથી તારવવામાં આવ્યો છે.

એકલાં બિસ્કિટ ખાનારાં બાળકો, દોઢપાશેર દૂધ પીનારાં અને પોણોશેર દૂધ પીનારાં, એમ ત્રણ વર્ગમાં, આ બાળકોની ટુકડીઓ પાડવામાં આવી હતી. બિસ્કિટ ખાનારા કરતાં, દૂધ પીનારાંનાં શરીર ૯ થી ૧૦ ટકાના પ્રમાણમાં સુધર્યાં અને ૪ થી ૬ ટકાના પ્રમાણમાં દૂધ પીનારાઓની ઉંચાઇ વધી.

નિશાળોમાં દૂધ પાવાની યોજનાનો લાભ હજી તો ૪૯ ટકા જ છોકરાં લે છે. બધાં છોકરાંને દૂધ અપાય તો, પચાસ લાખ છોકરાંઓને ગ્રેટ-બ્રિટનમાં દૂધ આપવું જોઇએ. (મન્ચેસ્ટર ગાર્ડિયન)

આપણા શહેરમાં પણ નિશાળોમાં છોકરાંઓને દૂધ પાવાની યોજના થાય તો ચોકખાં દૂધ વેચનારને ઉત્તેજન મળે; હરિજન આશ્રમગૌશાળાનો વિકાસ થાય; મહાજનમાં સોંઘી કિંમતે તન્દુરસ્ત ગાયોનું દૂધ ઉત્પન્ન કરાવાય અને નિશાળોમાં ચેવડા, ભજિયાં અને રંગરંગીત નકામી નુકસાનકારક વસ્તુઓ ખાઈને બાળકો શરીર બગાડી રહ્યાં છે તે અટકે.*

કેળાં

કેળાંની ઋતુમાં દરરોજ બાળકો, જુવાન અને વૃદ્ધોએ બે–ચાર કેળાં ખાવાં યોગ્ય છે. ન્હાને બદલે બન્ને વખત કેળાં ખાવામાં આવે તો, એટલાજ ખર્ચમાં શરીરને પુષ્ટિકારક તત્વો મળશે. જુવાનો છ કેળાં સુધી ખાઇ શકે.

કેળાં નડે છે એ વાત ખોટી છે. કેળાં ઘણીવાર આપણા લોકો ઘી અને ખાંડ નાંખીને ખાય છે તે ઠીક નથી. એવી રીતે ખાનારને ઘી

* આરોગ્યપત્રિકા

અને ખાંડ નડે, પણ કેળાં એકલાંજ ધીમે ધીમે ચાવીને ખાઇએ તો, બિલકુલ નડે એવાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ માંદાં માણસને પણ હું શરીર જોઇને કેળાં આપવાની ભલામણ કરૂં, એટલાં બધાં એ પચવામાં સારાં છે.

કેળાંમાં ૧૦૦ ભાગે ૭૫.૩ પાણી છે. પ્રોટિન એટલે પૌષ્ટિક તત્ત્વ ૧.૩ છે. ચરબી '૬ છે; કાર્બો હાઇડ્રેટ ૨૨ છે; રેસાળ ભાગ ૧.૬ છે. એશ એટલે રાખ .૬ છે. આ રાખમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયમ તથા ફોસફરસ અને લોહ હોય છે.

વિટામીન્સ—આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વો 'એ', 'બી', 'સી' અને 'ડી' ચાર છે. કેલોરીઝ ૧૦૦ જેટલું વિટામીન ૧ મ્હોટા કેળાંમાંથી મળે છે.

કેળાંની છાલને લીધે માખીઓ કે બીજાં જંતુ કેળાંને બગાડી શકતાં નથી: બહારની અશુદ્ધિઓથી એ બચી જાય છે. પચવામાં એ હલકાં છે.

પુષ્કળ પાકાં કે ગદગદી ગયેલાં કેળાં ન ખાવાં. અકરાંતિયા થઇને ન ખાવાં. કેળાં ખાઇને તરતજ પાણી ન પીવું. કેળાં ખાધા પછી થોડી ઇલાયચી ખાવી ઠીક છે.

આપણા લોકો વિવેક રાખીને કેળાં સારા પ્રમાણમાં ખાશે તો એના જેવો સરતો મેવો બીજો મળવો અશક્ય છે. એ બહુ ભારે છે ને કફ કરે છે વગેરે માન્યતા ખોટી છે. એને વિષે કોઇ પણ જાતની ગભરામણ અસ્થાને છે. કેળાં નિર્દોષ, પૌષ્ટિક અને પચે એવાં છે.

ડુંગળી

ડુંગળી કાચી કચુંબર કરીને ખાવા યોગ્ય છે. એ તો ગરીબ લોકોની કસ્તુરી કહેવાય છે. બાફીને ખાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. કમળી, કમળો તથા બરોળના વધવા ઉપર આમળાં સાથે ડુંગળી આપવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

છાતી, ફેફસાંનાં દર્દો અથવા ચીકણા કફમાં ડુંગળી રીતસર ખવાય તો ફાયદો કરે છે. પાચનને ઠીક મદદ કરે છે. એ પણ બહુ ચાવીને ખાવી જોઇએ.

પિશાબમાં પથરી થતી હોય અથવા પિશાબ સાફ ન આવે તેમને, ડુંગળી સારી છે.

એ ખાધું પચાવી નાખે છે. પેટની અજીર્ણની ખટાશને હઠાવે છે. ભૂખ લગાડે છે અને શરીરમાં ઉત્સાહ લાવે છે. શરીરને તાકાત આપે છે.

માત્ર એની ગંધની ખાતર વૈષ્ણવ જેવા ધર્મોએ એનો નિષેધ કર્યો છે તે, આરોગ્યની દષ્ટિએ બરાબર નથી.

લસણ

લસણ પણ લોહીના દબાણમાં અને ક્ષય રોગમાં ફાયદાકારક માલૂમ પડયું છે તો, સામાન્ય સ્થિતિમાં પ્રસંગોપાત ખાઇએ તો ફાયદો કરે જ. એ પણ કેટલાંક કહેવાતાં ધર્મિઓ ખાતાં નથી તે આરોગ્યશાસ્ત્રની દષ્ટિએ ભૂલ કરે છે.

છાશ

તક્રં શક્રસ્ય દુર્લભં–ભગવાન ઇન્દ્રને પણ દુર્લભ એવી તો છાશ છે. અને તે આપણે શહેરી લોકોએ તો પીવી જોઈએ. એ તો અમૃત છે. આંખને ખાસ ફાયદો કરે છે. એનાથી રતાંધળાપણું કે ટૂંકી દ્રષ્ટિ આવતાં અટકે છે. મોતિયા ઘણું કરીને થતા નથી.

એમાં લેકટીક એસિડ બેસીલસ નામના મિત્રજંતુઓ હોય છે. તે પાચનને, લોહીને અને જ્ઞાનતંતુને ફાયદો કરે છે.

એ આંતરડાંને સતેજ કરી ઘણાખરા આંતરડાંના રોગોને નાબૂદ કરે છે. એમાં વિટામીન્સ હોવાથી તાજાં ફળોના જેવી સ્ફૂર્ત્તિ તથા તન્દુરસ્તી આપીને, આપણને દીર્ઘાયુષી કરે છે.

સંભાળપૂર્વક લીધેલા દૂધમાંથી ઘેર જ દરરોજ છાશ બનાવવી એ ઉત્તમ છે.

બજારમાં દહીં સ્વચ્છ હોય કે ના હોય, ભેળસેળ તો હોય જ; માટે દરરોજ છાશ બનાવવા શહેરી લોકોએ દૂધ જ વાપરવું. અને ગામડાંના લોકોએ તો ઘેર વલોણું કરવું જ જોઈએ. ઘેર ઘેર ગાય રખાશે ત્યારે

દૂધ દહિં, ઘી અને છાશનું સુખ થશે. સ્વરાજ્ય મળે કે તરત એ બંદોબસ્ત કરવો તે રાષ્ટ્રિય સરકારનું પ્રથમ કર્તવ્ય ગણાશે.

દારૂ, ભાંગ, ચ્હા વગેરે બંધ કરી પ્રજાને ખોટાં વ્યસનોમાંથી છોડવવી અને આપણે પણ દૂધ, દહીં, છાશ, મધ અને શેરડીના રસ કે નાળિયેરનાં પાણી પીવાં. પણ એ બધામાં છાશ સ્હેલી, સસ્તી અને સરળ છે. સોડા, લેમન, રાસબરી અને જંજીર જેવા પાણી પાછળ નકામા પૈસા નહિ ખર્ચતાં છાશ પીઓ છાશ—પારકાંનું ગાંડું અનુકરણ ના કરો.

ખોરાક પાણી

ખોરાકમાં પ્રોટિન્સ (માંસ ઉત્પાદક દ્રવ્ય,) સ્ટાર્ચ, ખાંડ અને ચરબી મુખ્ય છે.

પ્રોટિન્સ, ઘઉં, દૂધ, દહીં તેમજ કઠોળ તથા માંસમાં હોય છે. મગફળી અને સોયાબિન્સમાં ૨૦ ટકા સુધી હોય છે. એ તત્વ જો ઓછા પ્રમાણમાં લેવાય તો, શરીરમાં માંસ અને મજ્જાતંત્ર નબળાં રહે છે.

દાળ, રોટલી, મગ, મઠ, અડદ, વાલ, ચણા, વટાણા, બાજરી, જાર, વગેરેની બનાવટો વારાફરતી ખાવી. મઠીઆં, પાપડ, ઉગાડેલા મગ, મઠ અને ચણાને છાશમાં રાંધીને કે તળીને માફકસર ખાવાં. એ બધાંમાંથી પ્રોટિન્સ મળે છે.

કારબો-હાઇડ્રેટ અને હાઇડ્રો-કારબન

ખાંડ પ્રધાન ખોરાક—લોટમાં મેંદો અને ચોખામાં, ગોળ, ખાંડ, ખજૂર, ખારેક, કઠોળોમાં તથા બટાકા, સુરણ વગેરે શાકોમાંથી મળે છે. તે બધાં પ્રમાણસર ખાવાં.

ચરબી—તેલ (વનસ્પતિની) અને ઘી (પ્રાણી શરીરની) મળે છે. ચરબીની શરીરને જરૂર છે. તે માખણ, ઘી, દહીં, દૂધ વગેરેમાંથી મેળવવી. ૯૯ ડીગ્રી સુધી શરીરને ગરમ રાખવાની જરૂર છે. જેમ એંજિનને કોલસો કે તેલ જોઇએ તેમ શરીરને ચરબી કે કારબો-હાઇડ્રેટ તત્વો જે મેંદામાં કે ચોખામાં પુષ્કળ હોય છે તે જરૂરી છે. ૯૯ ડીગ્રી ગરમી વગર શરીરની અંદરની કે બ્હારની ક્રિયાઓ ચાલી શકે જ નહિં. જેનામાં

ચરબીનું ઓછું પ્રમાણ હોય તેણે ચરબી માછલીના તેલમાંથી (કૉડલીવર ઑઇલમાંથી) મેળવવી.

વિટામીન્સ

વિટામીન્સ આરોગ્યવર્ધક કે ચેતનાપ્રધાન તત્ત્વો નવાં શોધાયાં છે. એ લીલાં, તાજાં શાકભાજીમાંથી, ફળોમાંથી, દૂધ, દહીં, માખણમાંથી મળે છે.

એના 'એ', 'બી', 'સી', 'ડી' અને 'ઇ' એ મુખ્ય વિટેમીન્સ છે. એ બધાં શરીરને તન્દુરસ્ત, બળવાન અને સ્ફુર્તિમાં રાખે છે. માટે હવેના ખોરાકોમાં એ આપણને મળી રહે છે કે નહિ તે બરાબર જોતા રહેવું જોઇએ.

વિટામીન 'એ' લીલાં, તાજાં શાકભાજી, દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી, કૉડલીવર ઑઇલ અને ઇંડાં, કેળાં, કેરી વગેરેમાં હોય છે. એના મુખ્ય ગુણ શરીરના અવયવોનો વિકાસ કરવાનો છે.

વિટામીન 'બી' : હાથે ખાંડેલા ચોખામાં જે કુશકીનો ભાગ રહે છે તેમાં વિટામીન 'બી' છે; તે સંચે ખંડાવવાથી જતો રહે છે. કડની ખીચડી પ્રસંગોપાત ખાવી. ડાંગેર હાથે જ ખાંડવી; ભાતનું ઓસામણ કહાડી ન નાખવું. સ્ત્રીઓના પ્રદર, લોહીવા વગેરે ગર્ભાશયની અનિયમિતતાઓ માત્ર ઓસામણ ખાંડ સાથે કે દૂધ સાથે પીવાથી મટે છે.

આથણામાં વિટેમીન 'બી' આવે છે. ઇસ્ટ (ખમીર) જલેબી, ઢેકળાં, પૂડા, માલપુવા, ખમણ, ઢોકળાં વગેરેમાં હોય છે. એ પણ ફરતા ફરતી ખાવાં. તે જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ તથા 'બેરી બેરી' નામના રોગને અટકાવે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂતી આપે છે.

વિટામીન 'સી' : આંમળાં, લીંબુ, આંમલી, કેરી અને નારંગી વગેરેમાં 'સી' હોય છે. એ ભૂખ સારી લગાડે છે. પાચનને મદદ કરે છે. અને લોહીના સ્કર્વિ નામના રોગમાંથી બચાવે છે. જેમાં લોહી પાતળું અને દમ વગરનું થઈ જાય છે અને અવાળાંમાંથી દબાવતાં જ લોહી નીકળે છે અને હાથ પગ ખૂબ તોડાય છે. આ માટે લીંબુ, નારંગી પુષ્કળ ખાવાં.

એક આમળામાં ૩ નારંગી જેટલું વિટામીન 'સી' છે. ટમેટામાં પણ તેમજ છે.

વિટામીન 'ડી' : સૂર્યનો પ્રકાશ જ્યારે શરીર ઉપર પડે છે ત્યારે શરીરમાં વિટામીન 'ડી' પેદા થાય છે. આ માટે જેટલીવાર ઉઘાડા રહી શકાય તેટલીવાર રહેવું. બાળકોને બહુ લુગડાં પેહરાવવાં નહિ. પણ બહુ ટાઢ કે, વરસાદ બાદ કરતાં બીજી ઋતુઓમાં નાગાં પુંગાંજ ફેરવવાં. હાડકાનું સંવર્ધન 'ડી' વિટામીન, શરીરમાં કરે છે. ચૂનો એના વડે તૈયાર થાય છે. હાડકાંના ક્ષય એનાથી મટે છે. કેળાં, કેરી, માખણ, કૉડલીવર ઑઇલ વગેરેમાં આ વિટામીન 'ડી' હોય છે. ઘીમાં અને દૂધમાં પણ હોય છે.

વિટામીન 'ઈ' : ઘઉં તથા બીજાં ધાનમાં હોય છે. જે ધાન ઊગાડીએ ને ઊગે એવાં હોય છે. તે બધાંમાંથી વિટામીન 'ઇ' નીકળે છે. આ માટે ઘઉં બાજરીના પોંક, ફણગા ફૂટેલાં ધાન વગેરે ખાવાં. એ તંદુરસ્તી, વીર્યવૃદ્ધિ અને પ્રજનન માટે ઉપયોગી છે.

સ્વચ્છ પાણી તરસ પ્રમાણે પીવું. કંઇ લોકો બહુ પાણી નહિ પીવું એવી માન્યતા રાખતા જણાય છે તે માન્યતા ખોટી છે. પણ પાણી મારફતે એટલા બધા રોગ ફેલાય છે કે, પાણીની ગોળી અને પવાલાં, બોટયા વગરનાં અને સ્વચ્છ રહેવાં જોઇએ. ગમે ત્યાંનું વગર વિચારે પાણી પીવું નહિ. કોલેરા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય, મોંનાં ચાંદાં, ઝાડા, મરડા, કેન્સર વગેરે ચેપી રોગો બોટેલાં પાણી કે પવાલાંની મારફત ફેલાય છે. ચ્હાના રકાબી પ્યાલા હોટલવાળા બરાબર સાફ ન કરે, થાળી–વાડકા સ્વચ્છ ન હોય, પીરસનારના હાથ ધોયેલા ન હોય તો, ઘણા રોગો ચ્હડે છે. ક્ષયવાળાંનાં પ્યાલા રકાબી જુદાં જ રાખવાં જોઇએ.

વેજીટેબલ ઘીનો ઉપયોગ બિલકુલ નકામો છે. એને બદલે તેલ જ ખાવું ઠીક છે.

આ મોંઘવારીના સમયમાં ઘી પ્રમાણસર ન ખવાય તો, તાંદલજાની ભાજી, મેથીની ભાજી અને લીલાં શાક, પતરવેલિયાં, પોઇનાં પાન, કેરી, કેળાં, પપૈયાં વગેરે ખાવાં. એમાંથી વિટામીન 'એ' થોડા પ્રમાણમાં પણ મળી રહેશે.

સવારના નાસ્તામાં રાતે પલાળી મૂકેલા અને ઉગ્યા હોય એવા ચણા કે મગ, મૂઠી મૂઠી ખાવા. મીઠું, ખાંડ કે લીંબુ એમાં નાંખી શકાય છે. પણ તેખૂબ ચાવીને ખાવું.

કેલોરી શું છે?

ખોરાકની વાત જ્યારે જ્યારે આવશે ત્યારે 'કેલોરી' શબ્દ જ્યાં ને ત્યાં જોશો. કેલોરી એટલે એક રતલ પાણીને એક ડીગ્રી જેટલું ગરમ કરવા માટે જોઇતી (ઉષ્મા શકિત) ગરમી.

મજૂરવર્ગને ૩૦૦૦ કેલોરી ખોરાક જોઇએ. પણ સાધારણ સ્થિતિના તમારા મ્હારા જેવાં મધ્યમ મહેનત કરનારને ૨૪૦૦ થી ૨૬૦૦ કેલોરી ખોરાક આવશ્યક છે.

એટલે રોજનો પોણોશેર ખોરાક સવાર સાંજ થઇને માથાદીઠ સામાન્ય માણસને જોઇએ. એથી ઓછું ખાનાર શરીરનો ઘસારો વેઠશે અને જરા જરામાં માંદો પડશે.

તન્દુરસ્ત, મજબૂત, દૃઢ અને બળવાન બનવું હોય તો, ખૂબ ખાઓ, ખૂબ કસરત કરો અને ખૂબ કામ કરો. માઇકાંગલા ને જરા જરામાં "પેટ દુખ્યું અને પગ દુખ્યો ને સળેખમ થયું ને માથું દુખ્યું" એવા નિર્માલ્ય ન રહો !

બાળકોને તન્દુરસ્ત કરો

આપણો જમાનો બાળકોનો જમાનો છે. એટલે પ્રથમ તો આપણે બાળકોને હૃષ્ટપુષ્ટ થાય એવા પ્રયત્ન કરવા જોઇએ.

બાળક માત્ર દેખાવડું અને સુંદર લાગે એટલું બસ નથી, પણ એ નીરોગી, ચંચળ, દૂધમલ અને લઠ્ઠ બનતું જોઇએ.

એની ચામડી લાલચટ્ટક અને ચળકતી હોય, ગાલ પર લાલી છવાયલી હોય, વજન ઉમ્મરના પ્રમાણમાં વધતું રહે અને લંબાઇ પહોળાઈ અને ઊંચાઇ એવી બનવી જોઇએ કે એ ૧૨ મહિનાનું હોય તો ૧॥ કે બે વર્ષ જેવું લાગવું જોઇએ.

નાજૂક અને કોમળ છોકરાંને હવે આપણે સારાં ન ગણવાં જોઇએ. બહુ વસ્ત્રાલંકાર અને લાડથી છોકરાં બગડે છે. આહાર થોડો હોય એ શુભચિહ્ન નથી. દોડમદોડી, કૂદમકૂદી અને ધમાચકડી કરે એ જ છોકરાં

સારાં. ડાહ્યાંડમરાં છોકરાં કામનાં નથી. તોફાન, મસ્તી તો એમનો વિકાસ કરે છે.

હાલનું ભણતર નિશાળો અને પરીક્ષાઓથી છોકરાંને અતિ શ્રમ પડે છે. શરીર અને મન બંને ખરાબ થાય છે. આશા છે કે, નવી સરકાર હાલની આખી સડી ગયેલી કેળવણીની પદ્ધતિમાં જલદી સુધારા કરશે.

બાળકોને માટે દૂધ, શાકભાજી, ફળ અને ઘી, ગોળ તથા બીજા ખોરાક સંબંધી પુષ્કળ વિચાર ચાલી રહ્યા છે. ઉછરતાં બાળકોને માટે યોગ્ય ખોરાકની ગોઠવણ અવશ્ય કરવી જોઇએ. એથી માત્ર એનું બાળપણ નહિ પણ આખી જિંદગી સુધરશે.

આપણી આખી પ્રજાએ, બાળકોના ઉછેરનો પ્રશ્ન ઊંડી કર્તવ્ય-નિષ્ઠાથી વિચારવો જોઇએ. હાડકાં, સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુ, રૂધિરાભિસરણ, પાચન, નિદ્રા, ગ્રંથીઓની ક્રિયા બધું પહેલા નંબરનું રાખવા માબાપોએ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જરા ટાઢથી સળેખમ થાય કે તાપથી લૂખ લાગી જાય એ શરીર સારાં નથી. દરેક રોગની સામા થવાની બાળકોમાં શક્તિ હોવી જોઇએ. વરાધ કે ઉંટાટિયાં તો બાળક માત્રને થાય એ વાત જ ખોટી છે.

માબાપોએ શરીરવિદ્યાનું સાધારણ જ્ઞાન લેવું જોઇએ. એમણે રોગોનાં કારણ,આરોગ્યવિદ્યા, કસરતના ફાયદા, ઘરગથ્થુ દવાઓ એટલું જાણી લેવું આવશ્યક છે.

ખનિજ દ્રવ્યો, વિટેમીન્સ, વગેરે આહારમિમાંસાની પણ સામાન્ય માહિતી, બાળકોના ઉછેર માટે જરૂરી છે. ગાંઠોના (ગ્રંથીઓ) રસની ક્રિયાઓનો શરીરના જમે ઉધાર પર જે મોટો આધાર છે તે જાણી તેનાથી બાળકોને સુદૃઢ બનાવી શકાશે.

વિટેમીન 'એ' (માખણ વગેરેમાં હોય છે તે) અને 'ડી' જેનાથી ચૂનો તૈયાર થાય છે, તે બાળકોને યોગ્ય પ્રમાણમાં મળવાં જોઇએ.

લોઢું, ચૂનો અને ફોસ્ફરસની ધાતુઓનું પ્રમાણ શરીરમાં બરાબર જમા થવું જોઇએ. જે ખોરાકમાંથી લોઢું મળે છે તેનાથી શારીરિક લાયકી વધે છે. ઘઉં, ખારેક, ખજૂર વગેરેમાં લોઢું હોય છે તે જાતનો

ખોરાક ઉપયોગી છે. જરાક ફિક્કાશ માલૂમ પડતાં માબાપોએ બાળકને લોઢાની દવા પણ આપવી. "ફેરીએટ એમોનિયા સાઇટ્રિસ" નામની લાલ સહેજ તાંબાની અને લોઢાની પતરી બજારમાં ૪ આનાની અધોળ મળે છે. અને એ કોઈ દાક્તરની સલાહ લઈને બાળકને તરત ૧૫–૨૦ દિવસ સુધી ૫ થી ૧૦ ગ્રેઇન દિવસમાં બે વખત ખાધા પછી આપવી. આંખમાં જરાક ફિક્કાશ લાગે કે હોઠ ફિક્કા લાગે કે તરત ચેતી જવું. ઉપર કહેલી દવા મધ સાથે આપવી ઠીક ફાવે છે. જીવન એ તો એક મોટો પર્વત છે—તે ચઢવાની લાયકી નબળાં, અશક્ત, ફિક્કાં અને બાયલાંમાં નથી હોતી. થાકે નહિ, પગ કેરવી જાણે અને હાંફી ન જાય એવા મુસાફર પર્વત સહેજમાં ચડી જાય છે. આપણે પણ બાળકોને એવાં બનાવવાં.

ચૂનાનું પ્રમાણ શરીરના વજનના બે ટકા હોય છે. કોમળ હાડકાં ઉંમર વધતાં કઠણ થતાં જાય છે અને વધતાં જાય છે. આથી ચૂનો શરીરને ખોરાકમાંથી અને સૂર્યનાં કિરણોની રાસાયણિક ક્રિયા દ્વારા મળ્યા કરે એ જરૂરનું છે. સ્નાયુ, જ્ઞાનતંતુ અને હૃદય તથા લોહીની નળીઓ એ બધાંને ચૂનાનો ખપ છે.

ફરતા લોહીમાં જો ચૂનાનું પ્રમાણ ઘટે તો પેરાથાઈરોઇડ નામની ગાંઠ હાડકાંમાંથી લોહીને એ અપાવે છે; પણ એથી હાડકાં નબળાં પડે છે અને કોઈ કોઈ ખૂંધિયાં અને હૈયાંહોંડીવાળાં થાય છે. તે ચૂનાની તાણને લીધે હોય છે.

ઘણાખરા ખોરાકમાં ચૂનો હોય છે, પણ આંતરડાં વિટામીન 'ડી' મળતું રહે તો જ ચૂનો ખોરાકમાંથી છૂટો પાડીને લોહીમાં મોકલી શકે છે. માખણ અને ઘીમાં વિટામીન 'ડી' હોય છે. દૂધમાં હોય છે પણ જો ગાય ભેંસ તબેલાનું ઘાસ ખાઇને ઉછર્યાં હોય અને જો સૂર્યના પ્રકાશથી શોભતાં લીલાં ખેતરોનું ઘાસ ખાય એ એનાં વિટામીન 'ડી'માં ફેર પડે છે. ખેતરોમાં ચરતી ગાય, ભેંસનાં દૂધ અને ઘીમાં વિટામીન 'ડી' હોય છે. પરંતુ ઘણાં અભાગિયાં છોકરાં મેં જોયાં છે કે જેમને ઘી, માખણ કે દૂધ ભાવતાં નથી. માબાપોએ પણ એમને 'બાપા, બચુલા' કરી બગાડી મૂક્યાં હોય છે. ઇશ્વરની ખાતર એવું બધું સુધરે ને છોકરાંઓ દૂધ, દહીં, માખણ

અને ઘી ખાતાં રહે તો સારું. યુરોપિયન લોકો રોજનું નવટાંક ઘી સહેજમાં ખાઇ જાય છે અને આપણાં લોકો જેમને ઘી, દૂધની કસર કરવાની જરૂર નથી એવાં પણ માથાદીઠ રૂપિયાભાર પરાણે ખાય છે! લીગ ઑફ નેશન્સની આરોગ્યસમિતિ જેવી વિદ્વાનોની સમિતિની સલાહ છે કે બાળકોને પુષ્કળ દૂધ, દહીં અને માખણ આપવાં.

નબળા દાંત એ પણ વિટામીન 'ડી' અને ચૂનાની તાણ છે એમ સૂચવે છે. એવાં બાળકોને ગાયનું ઘી કે કૉડલીવર ઑઇલ આપવાં.

ઘણા બાળકોમાં જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ હોય છે. જરાજરામાં ચિડાઇ જાય, તાણ આવે, મૂર્છા ખાય, ગભરાય એ જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનાં ચિહ્ન છે. એમને માનસશાસ્ત્રના નિયમોથી તપાસાય છે એ સારૂં છે પણ એવાંને પણ ગ્લુકોઝ, ઘી, મધ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષ, મોલ્ટ એકસટ્રેકટ તથા બદામ વગેરે પ્રમાણસર આપવાથી મજબૂતી મળી જશે.

આ બધાંની સાથે ઠેલણગાડી, દોડવાનું, રમવાનું, સાતતાલિયું, ખોખો, પાટાદાવ, એરંડો ઇત્યાદિની કસરતો તો આપવાની ખરી જ.

કસરત વગર તો આપણો જેવારો જ નથી. બાળકો, સ્ત્રીઓ, જુવાન, બુઢ્ઢાં બધાંને યથાયોગ્ય કસરત મળશે અને નિયમિતપણે ખુલ્લી હવામાં, ધર્મની ભાવનાની જેમ હરવા ફરવાનું રખાશે ત્યારે પ્રજાકીય લાયકી વધશે. ત્યાંસુધી બાળમરણ, ક્ષય, બદહજમી, ટૂંકા આયુષ્ય અને માંદાપણું ચાલ્યા જ કરશે.

ભગવાન આપણાથી રીસાયા છે?

અમદાવાદ શહેરનાં યુવકો અને યુવતીઓ! અમે તમારી મદદ માંગીએ છીએ! ચાલો, આ શહેરને પોળે પોળે અને ખાંચે ખાંચે સ્વચ્છતા કરવા લાગો. આ શહેરની ધૂળ કાઢો. મચ્છર અને મખીઆરાં ન થવા દો!

અહીં આટલા બધા રોગ શા? બાળકો આટલાં નબળાં કેમ! રોગો તો પુરુષ-પ્રયત્નથી દૂર થઈ શકે છે. બાળકોને હવા, કસરત અને સૂર્યનો તડકો બરાબર આપો!

શહેરમાં કોઈ ભાગ દુર્ગંધવાળો કે બદસુરત ન રહેવા દો. ચાલો, બધું સ્વચ્છ, સુંદર અને પવિત્ર બનાવીએ !

સાચી સ્વદેશ-ભક્તિ જેનામાં હશે તે પોતાનું ઘર, આંગણું અને પોળોની સફાઈ પર રોજ ને રોજ ધ્યાન આપશે એવી હું આશા રાખું છું.

ગંદકીમાં રહેવું એ આપણી આખી પ્રજાનો મોટો અવગુણ છે. એ દૂર કર્યા વગર આપણા શરીરની કે મનની ઉન્નતિ થવાની નથી. ભગવાન પણ આપણાથી રિસાઈ બેઠા છે; એ આપણી પોળો અને ગામ ચોકખાં થશે ત્યારે મનાશે.



સોનેરી વિચારો

આપણે આવતાં સો વર્ષની પ્રજાના ટ્રસ્ટીઓ છીએ તે માટે જાગૃત થવાનું છે. આપણા શહેરની શોભા વધે, પરદેશીઓ તેની આબરૂ ન લઈ જાય તે જોવાનું છે. આપણે કંજૂસ ભલે રહીએ પણ આપણે સ્વચ્છ તો રહીએ. હજી રસ્તે ચાલતાં મેડાની બારીમાંથી સાવરણીથી કચરો ન પડે તો ભાગ્યશાળી ગણાઈએ. શહેર માટે આપણે મગરૂર ગણાવા જેવું હોવું જોઈએ. પૈસો આજે છે, કાલે નથી. કરોડપતિઓ ભિખારી થઈ જાય છે. સ્વેચ્છાથી ભિખારી થનાર અમર બને છે..............

...હાલમાં જેમ રા. બ. રણછોડલાલને સંભારીએ છીએ તેમ ભવિષ્યમાં આપણને અત્યારનાં બાળકો ભલે ન સંભારે, પણ તેમનું અહિત કરવા માટે ગાળ ન દે તે જોવાનું છે.

—સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ

સામાજિક ઋણ

જે નગરમાં ગરીબો સુખેથી રહી શકે તેવા આરામમય સ્થળો શ્રીમંતોએ બનાવ્યા હોય; જ્યાં નગરની બહાર નીકળતાં રમ્ય સ્થળોથી માનવસમૂહ આનંદ પામે તેવી ભવ્ય રચના હોય, ત્યાં સમાજને પોતાનું તેજ વધારવાનો પ્રસંગ છે; ત્યાં સમાજને જીવવાનો હક્ક છે. શહેરોમાં જાહેર મકાનની સંખ્યા વધવી જોઈએ. જ્યાં ચોતરફ પોતાના જૂના પૂજ્ય પુરુષોનાં પૂતળાં ઊભાં હોય, તેવાં મેદાનોમાં લોકની મેદની જામવી જોઈએ. ધાર્મિક મંદિરોમાં ભવ્ય ચિત્રો ને સુંદર શિલ્પમૂર્તિઓ, આખા દેશની લલિતકળાના પ્રદર્શન જેવી શોભતી હોય, નગર બહાર કોટને ફરતા ચારે તરફ સુંદર ઉપવનો હોય, ગંધાતી હોટેલોને બદલે જાહેરપ્રજાની જાહેર ભોજનશાળા હોય, જ્યાં સ્ત્રીઓ પોતાનાં બચ્ચાંને સમૃદ્ધિ માની નવું ચૈતન્ય પૂરતી હોય, ત્યાં કૃષ્ણ કહે છે તેમ લક્ષ્મી ને સરસ્વતી વસે છે; ધનુર્ધર અર્જુન ને કૃષ્ણ ત્યાં ફરે છે. જે પ્રજામાં ચૈતન્ય ન હોય તે વર્ષો સુધી જીવે તે કરતાં મરી ફીટે તો વધારે સારું.

—શ્રી. 'ધૂમકેતુ'

શાસ્ત્રમાં એક જૂની વાત છે. એક રાજા હતો. તેની પાસે કીર્તિ હતી, ધન હતું, મૈત્રી હતી, સૌભાગ્ય હતાં. પણ કાળ બદલાયો એટલે સૌ

જવા લાગ્યાં. સૌથી પહેલાં લક્ષ્મીને નમસ્કાર કરી વિદાય લીધી. ત્યાર પછી કીર્તિ ગઇ, મૈત્રી ગઈ. રાજાએ તે જવા દીધું. પણ જ્યારે શીલ ત્યાગ કરી જવા લાગ્યું ત્યારે રાજાએ તેને પકડીને કહ્યું કે, તને નહિ જવા દઉં. ત્હારી ખાતર તો પેલાં બધાંને મ્હેં જવા દીધાં છે. એમ કહીને, રાજાએ શીલને–ચારિત્ર્યને પકડી રાખ્યું. આથી કીર્તિ પાછી આવી, મૈત્રી આવી, લક્ષ્મી પણ આવી. અને બધાં સૌભાગ્ય પણ આવી મળ્યાં.

☆

સ્વદેશસેવા અને આરોગ્ય

જે પ્રજા દુર્બળ, ટૂંકા આયુષ્યવાળી અને રોગગ્રસ્ત રહે છે તે પ્રજા પરતંત્ર, પ્રારબ્ધવાદી અને દુઃખી હોય છે.



'પૉર્ટ સનલાઈટ' પર દરિયાની ખુલ્લી ચોખ્ખી હવાથી અને ઘરોની સુંદર રચનાથી તથા પોળોની સ્વચ્છતા અને રહેણીકરણીના નિયમોના સંપૂર્ણ પાલનથી દર વર્ષે દર હજારની વસતિએ ફક્ત ચાર જ માણસો મરે છે. જ્યારે આપણે અહીં ૪૦થી ૫૦ મરે છે



અહીં પણ ખુલ્લી હવામાં ચોખ્ખાં હવા–અજવાળાવાળાં ઘરો થયાં છે. ત્યાં રહેવા ગયેલા માણસો તંદુરસ્ત બન્યાં છે. ત્યાં મરણ અને રોગનું પ્રમાણ બહુજ ઓછું થયું છે, સુવાવડો સરળ બની છે અને બાળકો લાલ-ચટ્ટક તથા હૃષ્ટપુષ્ટ બનતાં જાય છે.



જીવવું મરવું એ છેક અદૃષ્ટાધીન નથી. પુરુષ પ્રયત્નથી તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુ થઇ શકાય છે. જેટલાં બાળકો જન્મે એટલા જીવાડી શકાય છે. 'સુવાવડ એ તો ઘાતજ' એ વાત સાચી નથી. સો સો વર્ષનાં આયુષ્ય ફરી 'કળજુગ'માં પણ થઇ શકે એમ લાગે છે.



ભૂત, પ્રેત, ગ્રહદશા, દેવદાનવના કોપ વગેરે કારણોથી રોગો થાય છે એવા વહેમો દૂર કરી આપણા લોકોએ હવે તાકીદે ડાહ્યા થવાની જરૂર છે... આપણી શારીરિક દશા સુધારવા રાજ્ય, મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને



પ્રજા સમસ્તે ખૂબ પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. જે દેશને આપણે સ્વતંત્ર થવા અને સ્વરાજ્ય ભોગવતો જોવા ઇચ્છીએ છીએ તેને તંદુરસ્ત, બળવાન અને રોગરહિત તો આપણે બનાવવો જ જોઇએ.



આરોગ્યના કાર્યમાં ઉત્તમ સ્વદેશસેવા અને ધર્મ રહેલાં છે.

સ્વદેશાભિમાન

સાચું સ્વદેશાભિમાન, માત્ર રાજકારણમાં પડવાથી કે દેશને માટે એક–બે વાર સ્વાર્થત્યાગ કરવાથી કે જેલ જવાથી પૂરું થતું નથી. પરંતુ હંમેશાં આપણો સમય અને બુદ્ધિ એવાં કામમાં આપવા પણ આપણે તત્પર રહેવું જોઇએ કે જેમાં બહુ પ્રસિદ્ધિ નથી મળતી.

ગંદાં ઘરોમાં રહેવાથી આપણા જે દેશબંધુઓ, રોગોના મોં સુધી આવી રહ્યા છે; ભેળસેળવાળો ખોરાક મળવાથી જેમને યોગ્ય પોષણ મળતાં નથી; પોળોની ગંદકીમાં અને ખુલ્લી હવા કે સૂર્યના પ્રકાશ વગર જે જીવન ગાળી રહ્યાં છે તે બધાંને યોગ્ય સહાય આપવી. અંધકારમાં પ્રકાશ, રોગો છે ત્યાં તન્દુરસ્તી અને મલિનતાને ઠેકાણે સ્વચ્છતા આપવામાં આપણો દેશધર્મ રહેલો છે. (કલકત્તા મ્યુ. ગેઝેટ ઉપરથી)

મ્યુ. સભ્યો ! આપણે પ્રતિજ્ઞા કરો કે—

૧ એકલે હાથે કે સહકાર મેળવીને હું મારા શહેરના આદર્શો અને પવિત્ર વસ્તુઓ માટે લડીશ.

૨ શહેરના ભલાને માટે જે કાયદા છે તે હું પાળીશ અને બીજાઓની પાસે પળાવીશ.

૩ શહેરી તરીકેની મારી ફરજો હું બજાવીશ અને બીજાં બજાવે એવા પ્રયત્નો કરીશ.

૪ આ મારું પ્રિય શહેર મને સોંપવામાં આવ્યું હતું ત્યારે જેવું હતું તેના કરતાં વધારે સાફ, વધારે સુંદર અને વધારે મહાન હું બનાવીશ ને જઇશ.

(કલકત્તા મ્યુ. ગેઝેટ ઉપરથી)

નગર

ચિત્ર એક વખત દોરાયું તે દોરાયું અને ગીત એક વખત ગવાયું તે ગવાયું. ચિત્રકાર કે ગાયક પછી કંઇ જ ન કરી શકે. ચિત્ર અને ગીત પછી દોરનાર કે ગાનારથી છૂટાં પડી જાય છે.

પરન્તુ નગરની વાત જુદી છે. નગરજનો તો પોતાના પ્રિય નગરને નિરંતર સુધાર્યા જ કરે; સુન્દર બનાવે; અલૌકિક બનાવે.

ઉત્તમ શહેરો, એ પૃથ્વી પરનાં સ્વર્ગ જેવાં થઇ શકે.

—૦—

શહેરી ધર્મ

૧ જાહેર રસ્તે કે પોળોમાં ગમે ત્યાં પેશાબ નહિ કરીને લજ્જાસ્પદ ગંદકી અટકાવો.

૨ બ્હેનો! તમારાં નાનાં છોકરાંને ઘરના ઓટલા ઉપર ઝાડે ફરવા શું બેસાડો છો?

૩ તમે ગંદી ધૂળથી વાસણ કદી ન માંજો.

૪ તમે કચરા છૂટા ન ફેંકો; ટોપલી કે ડબ્બામાં નાંખો.

૫ તમે ઘર વાળો ત્યારે ઓટલા ને આંગણાં પણ સ્વચ્છ રાખો.

૬ સ્વચ્છતા છે ત્યાં જ પ્રભુનો વાસ છે.

૭ જે શહેરમાં માખીઓ ઊડયા કરે તે શહેરીઓને ધિક્કાર છે!

૮ સ્વચ્છતા વગર પવિત્રતા હોય જ નહિ.

૯ નળ કારણ વગર ઉઘાડા ન રાખો; નકામા પાણી ન બગાડો. ભેજથી મચ્છર થાય છે. મચ્છરથી તાવ પ્રસરે છે.

૧૦ લીંટ, થુંક, ગળફા એ બધાથી ચેપ ફેલાય છે માટે રૂમાલમાં જ એ બધું રાખો; ભીંતો પર કે રસ્તામાં નહિ. પછી ઘેર જઇને તરત એ રૂમાલ ઊના પાણીમાં ઉકાળીને સાબુથી ધોઇ નાંખો.

૧૧ માંદાના ગળફા પીચદાનીમાં ફીનાઇલવાળા પાણીમાં નાંખો ને પછી સીધા ગટરમાં નાંખી સાબુથી હાથ ધોઈ નાંખો.

ફેશન પરોણુલા[૧]

(નણદલ પરોણુલા : એ રાગ)

ઘી દૂધ વેચીને મ્હેં તો ચાયસોડા પીધાં;
બંગડીના ઢગલા કીધા રે બ્હેન—ફેશન પરોણુલા—

૧ શ્રીજીવન : આસો ૧૯૯૬.

પગની રક્ષાને માટે ચંપલ ગુંથાવિયાં;
વેણીના 'બોબ્ડહેર' કીધા રે બહેન—ફેશન પરોણુલા—
આરોગ્ય વેચીને સખી લીધા હિસ્ટિરિયા;
બાલુડાંએ 'ગ્લેક્સો' પીધાં રે બહેન—ફેશન પરોણુલા—
સીનેમા પટ મ્હને રમાડે રંગમાં;
શ્રવણ મનન ભરે અંગમાં રે બહેન—ફેશન પરોણુલા—
નગર સોહામણી ત્રાંબાની કુંડીઓ,
વેચીને ટીનપાટ લીધાં રે બહેન—ફેશન પરોણુલા—

ગૂર્જરી ગુણવંતી[2]

(આખા લીમડામાં એક ડાળ મીઠું રે, રણછોડ રંગીલા : એ રાગ)

તું તો ગૃહિણી ઘરની શોભા કે ગુર્જરી ગુણવંતી
તારાં આંગણાંને પોળોથી તોબા રે ,,
તારે પથરા ને કચરા ને કૂચા કે ,,
તારે સંઘરવા દુર્ગંધી ડૂચા રે ,,
તારાં ચોકઠાં ને ખૂણા ગંધાતા રે ,,
તારાં બાળકો તાવે રંધાતાં રે ,,
તારી નાજુકડી નાનીશી કાયા રે ,,
તારાં કુટુમ્બ કંકાસ કલેશ છાયાં રે ,,
ક્યારે સુઘડ થશો તમે નારી રે? ,,
ક્યારે સૌન્દર્ય દેશો પ્રસારી રે ,,

ગુજરાતણ અને ભગવાન વચ્ચે સંવાદ

ગુજરાતણ—

"મ્હારા મનગમતા મ્હેમાન! મ્હારે ઘેર આવો રે!
હું તો તલસુ ત્હમારે કાજ હસીને બોલાવો રે!"

ભગવાન—

ત્હારી પોળોમાં કાદવ કચરા, હું શી રીતે આવું રે?
સ્વચ્છતા ને શોભાનો હું સંગી હસું શું? બોલાવું? રે!
જો તું શેરી વાળી ફૂલ રોપે ગુજરાતણ નારી રે
ગૃહમંદીર સુન્દીર રાખે સુગંધી ને ધારી રે—
તો તો વન ઉપવનમાં ફરતો ને વ્યોમે વિહારી રે
ત્હારી પોળ્યે ને મંદિર આવું; છું, ભક્તોનો યારી રે—

---

૨ સ્ત્રીજીવન : આસો ૧૯૯૯.

લાંબા રૂંવાળા વાળમાટે
એમ. ડી. એન્ડ સન્સ ના
ઘંટા છાપ તેલ વાપરો







બનાવનાર:
સન્સ
(રજીસ્ટર્ડ) અસારવા, અમદાવાદ.

જાહેર આભાર



* આથી અમો અમારા માનવંતા ગ્રાહકોને જણાવવાની રજા લઇએ છીએ કે અત્યારના અસાધારણ સંજોગોને લઇને અમારી બીસ્કીટોની બનાવટો બંધ થઈ છે. અત્યાર સુધી જનતાએ જે સહકાર આપ્યો છે તે બદલ અમો આભાર માનીએ છીએ.

* સંજોગો સુધરતા અમારી બનાવટના બીસ્કીટો આપની સેવામાં હાજર કરીશું.



ભારત બીસ્કીટ ફેકટરી

માણેકચોક, ન્યુ વાસણ મારકીટ સામે,

ફેકટરીઃ કાલુપુર, કોટની રાંગે,

અમદાવાદ.